කර්මස්ථාන ප්‍රදීපය



ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව මගින්
නිකුත් කරන ලදී

2534
1990

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස!

සියළු සත්වයන් බියකරු සසරෙන් එතෙර කිරීමේ

ඒකායන පරමාර්ථයෙන්

මෙම උතුම් වූ ශ්‍රී සද්ධර්ම ග්‍රන්ථය

විද්‍යුත් පිටපතක් ලෙස සකස්කොට

බෙදා හරිනු ලබන්නේ

ධර්මයෙන් විජය මුහුණුපොත් පිටුව වෙනුවෙන් වි. ත.

(ධර්මදාන වශයෙන් නොමිලයේ බෙදා හැරීම සඳහා පමණි)

2020-05-20

කර්මස්ථාන ප්‍රදීපය

එච්. ඇම්. ගුණසේකර මැතිනිය
භාරකාර අරමුදල මගින්
එම මැතිනියට පිං පැමිණවීම සඳහා
ධර්මදාන වශයෙන් නොමිලයේ බෙද හරින ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව මගින් නිකුත් කරණ ලදී.

2534
1990

මුද්‍රණය :
ප්‍රින්ටින් හවුස්
(යූ. ඇන්. ගුණසේකර සමූහ ව්‍යාපාරය)
කොළඹ 8.

පිළිගැන්වීම

ශ්‍රීමත් ගෞතම සම්බුද්ධ ශාසනය ආරක්ෂා කරගැනීමේ පරමාර්ථයෙන් ආරම්භ කරන ලද ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ ප්‍රධානාචාර්‍ය්‍ය අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත මාතර සිරි ඤාණාරාමාභිධාන මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේට සහ තත් සංස්ථා සමුත්පාදක ප්‍රධාන අනුශාසක අතිපූජනීය රාජකීය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන මාහිමිපාණන් වහන්සේට ද, ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවට සම සතලිස් වර්‍ෂය පිරීමේ නිමිත්තෙන් සම සතලිස් කර්මස්ථානයන්ගේ සම්පිණ්ඩනයක් වන ''කර්මස්ථාන ප්‍රදීපය'' ග්‍රන්ථය අත්‍යන්ත ගෞරවයෙන් පිළිගැන්වේ.

''සතං සමාගමො හොතු — යාව නිබ්බාන පත්තියා''

පටුන

හඳුන්වාලීම

" පටිපත්තියං ඨිතො ධීරො
යොගක්ඛෙමා න ධංසති "

(මනෝරථ පූරණී — 53 පිට)

" පිළිවෙතෙහි පිහිටි ප්‍රාඥයා යෝගක්ෂේම නම් වූ නිවන කෙරෙන් නො පිරිහෙයි. "

සම්බුද්ධ ශාසන සම්පත්තිය දුර්ලභය. එය අතිශය දුකින් හමුකර ගත යුතු වන්නේ ය. නිවන් අරමුණු කොට ගත් සන්තානයෙක්හි පළපදියන් කර ගත් වරණ සම්ප්‍රදයෙක බලයෙන් ම ඒ දුර්ලභ ශාසන සම්පත්තියට හිමිකම් සළසා ගත හැකි වන්නේ ය.

මෙම ශ්‍රෙෂ්ඨ ශාසන සම්පත්තිය වනාහි ශීල–සමාධි–ප්‍රඥ යන ධර්ම තුනෙන් හකුළුවා දැක්විය හැක්කේ ය. මෙම උත්තරිතර වූ ධර්ම කොටස් තුනට අයත් වන කායඞාංග, පරියත්ති–පටිපත්ති–පටිවේධ යන නම් තුනෙන් හඳුන්වා දෙන ලද බව ප්‍රසිද්ධය.

එහි පරියත්ති නම්, සසුන් තුළ සැදැහැ ගුණය මෝරවමින්, ලාභ–යසසාදියට දස නොවී, තමාගේ මෞලික ප්‍රතිඥවට තුඩුදෙන ආකාරයෙන්, නිස්තරණ අදහසින් සම්බුද්ධ දේශිත ධර්මය උගැනීම ය.

පටිපත්ති නම්, එසේ උගත් ධර්මයන් ක්‍රමයෙන් ක්‍රියාවට නංවාලීම ය; ස්ව–සන්තානයෙහිම පුරුදු කිරීම ය. මෙහිදී පළමුව සීලය හැම අංශයකින් ම තෝරා–බේරා ගෙන පුහුණු කළයුතු වන්නේ ය. මීළඟට සුදුසු භාවනා කමටහනක් ගෙන චිත්ත සමාධිය වැඩිය යුතු වන්නේ ය. හිත හොඳින් සමාහිත වූ කල්හි විදර්ශනා වඩා ප්‍රඥව ඉපිදවිය යුතු වන්නේ ය. පටිපදඥාණදස්සන විසුද්ධිය සම්පූර්ණ වන තුරු පහළ වන ලෞකික විදර්ශනා ප්‍රඥවන් පටිපත්තියට අයත් වන්නේ ය.

පටිවේධ නම්, එසේ පටිපත්තිය මුදුන්පත් වීමේ නිසර්ග ඵලය වශයෙන් පහළ වන්නා වූ ලෝකෝත්තර ඥාන දර්‍ශනය යි, හෙවත් චතුරාර්‍ය සත්‍යය විනිවිද දැකීමයි.

මෙසේ සලකා බැලීමේදී පරියත්තිය පටිපත්තියටත් පටිපත්තිය පටිවේධයටත් ප්‍රත්‍යය වන ආකාරය පැහැදිලි වන්නේ ය. ඉදින් පරියත්තිය ඒකාන්තයෙන් පටිපත්තියට තුඩු දී නො පවත්නේ නම් හෝ පටිපත්තිය නිසැක වශයෙන් පටිවේධයට හේතු නො වන්නේ නම් හෝ එය පවිත්‍ර ශාසනික මාර්‍ගයෙන් බැහැර වීමක් ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ ය.

බුද්ධ කාලයේදී මෙම ත්‍රිවිධ ශාසනයන් ගේ අන්‍යොන්‍ය සම්බන්ධතාව හරියාකාරව ක්‍රියාත්මක වීමෙන් අපමණ ලෝ සතුන්හට මහත් යහපතක් සැලැසුණු අන්දම පෙළ-අටුවා පොත් වලින් ප්‍රකට වෙයි.

ලක්දිව බුදු සමය පිහිට වූ මුල් සමයේදී ද මෙම තුන් සසුන්හි අපූරු සංකලනයෙන් අසිරිමත් යුගයක් උදා වූ බව අටුවා හා වංශ කථා හෙළි කරයි. එහෙත් කල්යාමේදී මෙම තත්වයෙහි වෙනසක් සිදු වූ බව ද එම පෞරාණික ග්‍රන්ථයන් තුළින් ම අපට තේරුම් කර ගත හැකි වෙයි. එම විපිරියාසයට හේතු වූයේ, පරියත්තිය යනු පටිපත්තියට පිවිසෙන දොරටුව වශයෙන් නොව හුදෙක් බුද්ධිමය වින්දනයක් ලබාදෙන්නා වූ ද ලාභ කීර්ති උපදවන්නා වූ ද ස්වෛරි අඞ්ගයක් ලෙසින් වර්ධනය කරගැනීමත්, ශාසනයෙන් ඉඳුරාම බැහැර වූ ශාස්ත්‍රයන් පිළිබඳව වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්වීමත් බව පෙනී යයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය වූයේ පටිපත්තියත් පටිවේධයත් බෙහෙවින් දුබලවීමය. පටිපත්තියෙන් හා පටිවේධයෙන් ලැබිය යුතු රුකුල නො ලැබී යාමෙන් පරියත්තිය ද දුර්වල විය.

මෙම අනුක්‍රමික පරිහානියේ උච්ච අවස්ථාව උදා වූයේ මහනුවර සමයේදී ය. උපසපන් භික්ෂුවක තබා සිල්වත් සාමණේර නමක් හෝ සොයාගත නො හැකි තරමට එදා ශාසනය වල් බිහිවුණි.

එහෙත් මෙකල සිදු වූ පුනර්ජීවනයක් නිසා ශාසනයෙහි නැවත එක්තරා උද්දීපනයක් හට ගැනුණි. එතෙකුදු වුවත් පරියත්ති–පටිපත්ති–පටිවේධ ශාසනයන් අතර නිසි සංතුලනයක් ඇති නො වීමේ හේතුවෙන් ඒ ද වැඩිකල් නො ගොස් ම පිරිහීමට බඳුන් විය. මේ අතර වරින් වර බිහි වූ විරෝදාර බුද්ධ පුත්‍රයාණන් වහන්සේලා කීප නමක් පටිපත්තියට නැවත වරක් නිසිතැන දී කටයුතු කරමින් සසුන නගා සිටුවීමට උත්සාහ දැරූහ.

2500 බුද්ධ ජයන්ති සමයේ දී නැවත වරක් ශාසනික ප්‍රබෝධයක් ජනිත වුණි. පරියත්තිය ද පටිපත්තිය ද වෙන වෙන ම පණ ගැන්වීමේ නොයෙකුත් වැඩ සටහන් පැන නැගුණි. මේ අතර, ඉහත කී ශාසනත්‍රය ම අතර අන්‍යොන්‍ය සම්බන්ධතාව නැවත ගොඩනංවමින් සැබෑ ශාසනික සංවර්ධනයක් ඇති කරලීමේ එක්තරා මාහැඟි වැඩ පිළිවෙළක් ද ක්‍රමයෙන් දියත් වෙමින් තිබුණි.

එකල වූ ශාසනික පරිහානිය දැක මහත් කම්පාවට පත් වූ යෝධ බලැති උදාර සත්පුරුෂයාණන් වහන්සේ නමක් වන **අතිපූජ්‍ය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශ මාහිමිපාණන් වහන්සේ ගේ** අප්‍රතිහත ධෛර්‍යයෙන් කුළු ගැන්වුණු මෙම උතුම් වැඩ පිළිවෙළට, එක්වන් ශාසනික හැඟීමෙන් පණ ගැන්වුණු ගුණවෘඩ සංඝපිතෘන් වහන්සේ නමක් වන **අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මාහිමිපාණන් වහන්සේ ද** මුළු හිතින් උර දුන්හ. සසුන් ලැදි බොහෝ ගිහි පැවිදි සාධූන් ගේ නොමඳ සහාය ලැබීමෙන් කෙමෙන් අතුපතර විහිදුවමින් වැඩී ගිය මෙම සද්ව්‍යාපාරය **"ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථා"** නමින් පතළ විය.

මෙම යෝගාශ්‍රම සංස්ථා වැඩ පිළිවෙළ යටතේ නැවත වරක් පටිපත්තියට තුඩු දුන් පරියත්තියක් සහ පටිවේධයට තුඩු දුන් පටිපත්තියක් ක්‍රියාවත් විය. වසර 40 ක් මුළුල්ලෙහි බුදු සසුන හොබවමින් අඛණ්ඩව ගෙනගිය මේ මහා අසිරිමත් සසුන් මෙහෙවරෙහි තවත් එක් ප්‍රභාස්වර සිහිවටනයෙකි, මෙම **"කර්මස්ථාන ප්‍රදීපය."**

දිවයිනේ නා නා පළාත්වල විසිරී ඇති යෝගාශ්‍රමීය සේනාසනයන්හි වැඩ සිටින යෝගාවචරයන් වහන්සේලාගේ පහසුව තකා මාසිකව නිකුත් කෙරුණු භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා මාලාව එක්රැස් කොට, මතු බොහෝ කලක් සසුන් වැඩ සලසමින් පවතිනු පිණිස ඒකීය ග්‍රන්ථ රත්නයක් වශයෙන් පළ කෙරෙන මෙම සෝමනස්ස සහගත අවස්ථාවේ දී, වැඩිදුරටත් සිහිපත් කළ මනා අදාල කරුණු කිහිපයක් මෙහි සටහන් කර තැබීම ඵලදයක වනු ඇතැයි හඟිමු.

ග්‍රන්ථාරූඪ නොවූ, ආචාර්ය පරම්පරානුගත යම් පෞරාණික භාවනා සම්ප්‍රදයයෙක් ලක්දිව තිබුණේ වී නම්, ඒ හැම මහනුවර සමය වන විට වැළලී යන්නට ඇතැයි නිගමනය කළ හැක්කේ ය. ඉන්පසු ලක්දිව යෝගාවචරයන් බොහෝ සෙයින් ම ගුරු කොට ගත්තේ "විශුද්ධි මාර්ගය" යි. නැවත බුද්ධ ජයන්තිය ආසන්න සමයේ දී විදර්ශනාව පිළිබඳ විශාල උද්‍යෝගයක් ඇති වී, බුරුමයෙන් ගෙනෙන ලද, උදරයේ පිම්බීම–හැකිළීම මූල කර්මස්ථානය කොටගත් "මහාසී විදර්ශනා ක්‍රමය" මෙහි මුල් බැස ගත්තේ ය. ඉනුත් මෑතක දී, ආනාපාන සතියෙන් සිත තැන්පත් කොටගෙන වේදනානුපස්සනාව වඩන්නා වූ තවත් බුරුම විදර්ශනා භාවනා ක්‍රමයක් ("ගොඑන්කා ක්‍රමය") මෙරට ට හඳුන්වා දෙනු ලැබීය. දැනට ලංකාවේ කර්මස්ථානාචාර්යවරු වැඩි දෙනෙක් සමථය සඳහා විශුද්ධි මාර්ගය ද විදර්ශනාව සඳහා ආනාපාන සතිය හෝ මහාසී බුරුම ක්‍රමය හෝ ද පදනම් කර ගනිති.

එහෙත් බුරුමය හා තායිලන්තය යන රටවල, ඒ දේශවලට ම ආවේණික වූ පරම්පරානුගත ථෙරවාදී භාවනා සම්ප්‍රදයයන් රාශියක් අදත් අනුගමනය කරනු ලැබේ. (මහාසී ක්‍රමය ද එවැනි සම්ප්‍රදයයෙකි.) ඉරියාපථ, දෙතිස් කුණප, සෝළසාකාර ආනාපානසතිය, මරණසතිය, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව ආදිය මූල කර්මස්ථාන වන්නා වූ විවිධ භාවනා ක්‍රම මේ අතර වන්නේ ය. මේ ඇතැම් ක්‍රම එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධ ආකාරයක් ද බැලූ බැල්මට පෙනෙයි. එහෙත් ඒ කවර ක්‍රමයක් මගින් වුව ද සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි බව පළපුරුදු යෝගාවචරයෝ පවසති.

මෙම ඇතැම් සාම්ප්‍රදයික කර්මස්ථාන පැරණි පොත්පත්වල උපදෙස්වලට පටහැනි සෙයක් ද පෙනෙන්ට තිබේ. නිදසුනක් වශයෙන්, සෝළසාකාර ආනාපානසතිය උගන්වන එක් සම්භාවනීය බහුශ්‍රැත තායි කර්මස්ථානාචාර්යයන් වහන්සේ නමක් ආනාපානසතියේ ආරම්භක අවස්ථාවේ දී, නාසිකාග්‍රය, හෘදය හා නාභිය අතර හුස්ම අනුව සිහිය යොදවන මෙන් උපදෙස් දෙති. එහෙත් සතිය දියුණු වූ විට නාසිකාග්‍රයේ ම සිහිය රඳවන මෙන් උගන්වති.

තවද බුරුමයේ එක් ප්‍රකට භාවනා ක්‍රමයෙක ("සුංලුං ක්‍රමය") පදනම වන්නේ, පර්‍ය්‍යඞ්කයෙහි බිඳකුදු නොසෙල්වී හිඳගෙන මුළු වැර යොදා තදින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමයි. මෙසේ විනාඩි 45 ක් පමණ යෙදීමෙන් මුළු සිරුර ම දරුණු දුක්ඛ වේදනා වලින් පීඩිත වූ කල, ඉන් ප්‍රකට ම වේදනාව අරමුණු කොට ගෙන විදසුන් වැඩීම කෙරෙයි. ඇතැම් යෝගාවචරයනට මෙම ක්‍රමය සාර්ථක වී ඇති බව වාර්තාගත වී තිබෙයි.

සම්මත රාමුවට අයත් නො වන්නා වූ කර්මස්ථානයන් පිළිබඳව පෙළ–අටුවා තුළින් ද අපට දැකගන්නට ලැබෙයි. චූල්ලපන්ථක තෙරුන් වහන්සේට කමටහන ලෙසින් ලැබුණු රෙදි කැබැල්ල, සුවණ්ණකාර තෙරුන් වහන්සේට කර්මස්ථානය වූ රන් පියුම, නාගසමාල තෙරුන් වහන්සේට කමටහන වූ පංචතූර්‍ය්‍ය නාද මැද වීදියේ රඟමින් සිටි නළඟන ආදිය නිදසුන් කීපයෙකි.

මින් පැහැදිලි වන්නේ, ඒ ඒ යෝගවචරයාගේ චරිතය, කුසලතාව, සංසාර පුරුදු අනුව ඇතැම් අසම්මත අරමුණක් වුවත් සාර්ථක කර්මස්ථානයක් විය හැකි බවය. විදර්ශනාව සම්බන්ධයෙන් මෙය විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුත්තෙකි. අභ්‍යන්තර – බාහිර ඕනෑම සංස්කාර ධර්මයක් විදර්ශනාව පිණිස කර්මස්ථානයක් කරගත හැක්කේ ය. එසේම කෙනෙකුට අසප්පාය වන කමටහනක් තවෙකෙකු හට සප්පාය විය හැක්කේ ය. එහෙයින් සම්මත කර්මස්ථානයන් පොතපතේ තිබූ පමණින් උපාදනය කර ගනිමින්, අන්‍ය කර්මස්ථානයක් අසම්මත වූ පමණින් වැරදියයි එක්වරම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ප්‍රඥාගෝචර නො වන්නේ ය.

මෙහි දී සැලකිය යුත්තෙකි, තමා වඩන කවර කමටහනක් හෝ සාර්ථක කර ගැනීමට නම් ඒ පිළිබඳව තමාගේ පූර්ණ විශ්වාසයක් තිබිය යුතු වන්නේ ය. කර්මස්ථානය හරි ද වැරදි දැයි සැක ඇතිවන්නේ නම්, වහාම ඒ ගැන කරුණු විමසා නිසැක තීරණයකට එළැඹිය යුත්තේ ය. අසම්මත කමටහනක් වුව ද තමාගේ චරිතයට හා රුචියට ගැළපෙන්නේ නම්, නිසැක නම්, සිහිබුද්ධියෙන් එය වැඩීමෙන් අවැඩක් වෙතැයි කිව නො හැක්කේ ය.

තවද දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලෙහි සම්මත කර්මස්ථානයන් වඩා ඵලයක් නො ලද්දේ නම්, අසම්මත කමටහනක් වුව අත්හදා බැලීමෙහි දෙසක් නො කිව හැක්කේ ය.

විශුද්ධි මාර්ගයෙහි එන කමටහන් විස්තර අද ඇතැමුන්ගේ විවේචනයට ලක්වනු පෙනෙයි. මෙහි කමටහන් සපයා ඇත්තේ ආදිකර්මිකයන් උදෙසා බව සිහි කළ යුත්තෙකි. ඇතැම් කමටහන් සඳහා දීර්ඝ මූලික උපදෙස් මාලාවක් දක්වා ඇත්තේ මේ නිසාය. මේ භවයේ දී හෝ ආසන්න අතීත භවයක දී හෝ සිත දියුණු කොටගත් පළපුරුදු යෝගාවචරයෙකුහට එම පරිකර්ම පිළිබඳව වැඩි වෙහෙසක් නොවී මැ කර්මස්ථානය වැඩීමට හැකියාව තිබෙනු ඇත.

විසුද්ධි මග්ගයෙහි ඇතුළත් වන්නා වූ ශමථ කර්මස්ථාන සතළිසම බුද්ධ දේශනාවෙහි සඳහන් වී ඇත්තේ ය. එහෙත් ත්‍රිපිටකයෙහි මෙම කමටහන් පිළිබඳ විස්තර අඩංගු වන්නේ සුළු වශයෙනි. විශුද්ධි මාර්ගය මේ කමටහන් සියල්ල සංග්‍රහ කොට පුළුල් ලෙසින් විවරණය කරයි. ඉදින් විශුද්ධි මාර්ගය නොවී නම්, මේ කමටහන් තොරතුරු අද වන විට අභාවයට පත්වන්නට හොඳට ම ඉඩ තිබුණි. එහි විදර්ශනා කර්මස්ථාන විස්තරය ගැන ද කීමට ඇත්තේ මෙය මැයි.

බුද්ධඝෝෂ ආචාර්‍යයන් වහන්සේ කෙතරම් දුරට මෙම කමටහන් පෞද්ගලිකව භාවිතා කොට තිබුණේදැයි අපට කිව නො හැක්කේ ය. එසේම විසුද්ධි මග්ගය ලියැවුණු සමයේ දී ලක්දිව පටිපත්ති හා පටිවේධ සාසනයන් කුමන තත්වයෙක තිබුණේදැයි ඒකාන්ත වශයෙන් අපට නො කිව හැක්කේ ය. එහෙත් විසුද්ධි මග්ගයෙහි අඩංගු වන්නේ ලක්දිව මහාවිහාරීය සම්ප්‍රදය බව නම් පැහැදිලිය. පැරණි හෙළ අටුවාවන්හි වූ භාවනා තොරතුරු බොහොමයක් මෙම ග්‍රන්ථයට ද එක්වන්නට ඇත. ඉදින් එද විද්‍යමාන වූ මහාවිහාර භාවනා සම්ප්‍රදයට පටහැනි වූ යමක් විශුද්ධි මාර්‍ගයෙහි ඇතුළත් වූයේ නම් එය සම්භාවනීය ග්‍රන්ථයක් ලෙසින් මහාවිහාරය විසින් පිළිගනු ලබන්නේ නැත. මේ අනුව, එහි එන කර්‍මස්ථාන විභාගයන් වෙනත් ඉන්දීය දර්‍ශනයෙකින් කෙලින් ම උපුටාගත් දැ නොව සමකාලීන මහාවිහාරීය බෞද්ධ සම්ප්‍රදයයෙන් ගත් දැ වශයෙන් සැලකීම යුක්ති යුක්ත වන්නේ ය. ඇතැම් විට එද මහාවිහාර සම්ප්‍රදය තුළ ඒ වන විටත් වෙනත් දර්‍ශනයන්ගේ ආභාෂය රැඳී තිබුණේ ද විය හැක්කේ ය.

කෙසේ හෝ අද අපගේ යුතුකම විය යුත්තේ මෙතෙක් කලක්, මෙතරම් දුරට හෝ මේ කර්‍මස්ථාන විභාගය නො නැසී රැකදීම ගැන විසුද්ධි මග්ගයට හා බුද්ධඝෝෂ ආචාර්‍යයන් වහන්සේට පින් දෙමින්, විශුද්ධි මාර්‍ගයෙන් අපට යම් වැඩක් ගතහැකි වන්නේ නම් එය සලසා ගැනීම ය. අපට රුචි නොවන යමක් එහි වන්නේ නම් අපි උපේක්‍ෂක වන්නෙමු. එය වෙනත් කෙනෙකුට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි හෙයිනි.

විශුද්ධි මාර්‍ගය වනාහි දුර්වලතා වලින් මුළුමනින් ම තොර වූ සර්‍ව සම්පූර්‍ණ කර්‍මස්ථාන සංග්‍රහයෙකියි අපි නො කියමු. හැමට ම සාධාරණ වන්නා වූ ද හැමගේ රුචියට ගැළපෙන්නා වූ ද කවර හෝ කර්‍මස්ථාන සංග්‍රහයක් සකස් කිරීම දුෂ්කර කාර්‍යයක් බව පිළිගතයුතු කාරණයෙකි.

විසුද්ධි මග්ගයෙහි ශමථ කර්‍මස්ථාන වර්‍ණනාවන්හි දී උග්ගහ හා පටිභාග නිමිති පිළිබඳව අවධාරණය කරනු ලැබේ. මේ අනුව බවුන් වඩා සාර්ථකව නිමිති උපද වූ යෝගාවචරයෝ වෙති. ඒ අතර ඇතැම් යෝගාවචරයෝ එබඳු විශේෂ නිමිත්තක් නැතිව වුව ද උපචාර අර්පණා සමාධි ඉපදවිය හැකි බව කියති. කෙසේ වුව ද ආරම්භයේදී ම නිමිත්තක් පිළිබඳ අපේක්‍ෂාවක් තිබීම නම් භාවනා-වට නීවරණයෙකි. එහෙයින් චිත්ත සමාධිය ම ගරු කොට සමථය වැඩීම සුදුසු ය.

ඇතැම් කමටහන් මගින් කෙසේවත් අර්පණා සමාධි නුපදවිය හැකි බවත්, දස අසුභය, සතර බඹ විහරණ වැනි කමටහන් වලින් උපදවිය හැක්කේ අර්පණා ධ්‍යාන සියල්ල අතුරින් එකක් හෝ කීපයක් හෝ පමණක් බව ද විසුද්ධි මග්ග යෙහි සඳහන් වෙයි. එහෙත් සමහර යෝගාවචරයෝ එසේ ප්‍රතිෂේධ කළා වූ ඇතැම් අර්පණාවන් ඉපදවිය හැකි බව කියති. මෙය වනාහි වැඩිදුරටත් පරීක්‍ෂා කළ යුත්තෙකි.

බුද්ධ දේශනාවෙහි ද අටුවාවෙහි ද තැනින් තැන ඉතා වටිනා කර්‍මස්ථාන උපදේශ රාශියක් තිබෙන බව ද මෙහිලා සඳහන් කළයුතු වන්නේ ය. ඇතැම් විට ඉතා කෙටියෙන් දක්වා ඇති මෙම උපදෙස් මතුකර ගැනීම යෝගාවචරයන්ට මෙන්ම කර්‍මස්ථානාචාර්‍යවරුන්ට ද බෙහෙවින් එලදයක වනු ඇත.

සමථ පුබ්බඞ්ගම විපස්සනාවත්, විපස්සනා පුබ්බඞ්ගම සමථයත්, යුගනද්ධ භාවනාවත්, බුද්ධ කාලයේ සිට ම ප්‍රචලිත වී පැවති බවට අංගුත්තර නිකායේ චතුක්ක නිපාතයෙහි එන අරහත්තප්පත්ති සූත්තන්තයෙන් ප්‍රකට වෙයි. මෙහි සමථ පුබ්බඞ්ගම විපස්සනාව නම් පළමුව සමථය ධ්‍යාන මට්ටම දක්වා දියුණු කොට, එය පාදක කොට විදර්ශනා වැඩීමයි. විපස්සනා පුබ්බඞ්ගම සමථය නම් පූර්ව ධ්‍යාන සමාධියකින් තොරව හුදු විපස්සනාව ම වඩා ඒ තුළින් ම ධ්‍යාන මට්ටමට සමාන වූ විදර්ශනා සමාධියක් උපදවමින් විදසුන මුදුන්පත් කර ගැනීමයි. යුගනද්ධ භාවනාව නම් එකට බැඳි ගොන් බානක් සමව එකට ම හැසිරෙන්නාක් මෙන් සමථය හා විපස්සනාව මාරුවෙන් මාරුවට සමව වඩමින් භාවනාව සමෘද්ධිමත් කර ගැනීමයි.

ධ්‍යාන සමාධියක් පළමුව නූපදවා විදර්ශනාව සාර්ථකව කළ නොහැකි යයි සමහරෙක් තර්ක කරති. එහෙත් ශුෂ්ක විදර්ශනාව හෙවත් විපස්සනා පුබ්බඞ්ගම සමථය (විපස්සනාව පෙරටු කොටගත් සමථය) හොඳින් වඩන විදර්ශනායානිකයා තුළ හුදු විදසුන මගින් ම ක්‍රමයෙන් සමාධියක් ගොඩනැංවෙන බවත්, මෙම විදර්ශනා සමාධිය පළමුව නීවරණ ප්‍රහාණයට ද දෙවනුව විදර්ශනා ඤාණ පහළ කරලීමට ද අවසානයේ දී විදසුන මුදුන්පත් කරමින් මඟ-ඵල ලබාදීමට ද ප්‍රමාණවත් වන බවත් යෝගාවචරයන්ගේ අත්දැකීම් තුළින් පැහැදිලිව පෙනී යන්නේ ය. මෙහි දී කෙරෙන නීවරණ ප්‍රහාණය කෙතරම් ප්‍රබලදැයි කිවහොත්, කිසිදු මාර්ග-ඵලයක් නො ලබාම, තමා සහමුලින් ම කෙලෙස් දුරුකොට ඇතැයි යන හැඟීම ඇතැම් විදර්ශනායානිකයන් තුළ පහළ වන්නේ ය. ඕනෑකමින් නීවරණ ජනිත කර ගැනීමට උත්සාහ කළත් මේ අවස්ථාවේ දී එය කළ නො හැකි වන්නේ ය.

ශුද්ධ විදර්ශනාවෙන් එක්තරා ප්‍රබල සමාධියක් ලබාගත් යෝගාවචරයෙකුට, ඉදින් කසිණාදි සමථ අරමුණක් වඩන්නේ නම් පහසුවෙන් ධ්‍යාන ඉපදවිය හැක්කේ ය. එහෙත් මොහු විදර්ශනාවට ම බෙහෙවින් පුරුදු වී සිටීම නිසා එසේ වඩන්නා වූ සමථ අරමුණ මුලදී නිරායාසයෙන් විදර්ශනාවට නැඹීම සිදුවිය හැක්කේ ය. මෙම තත්වය පාලනය කර ගැනීමට යෝගාවචරයා පුහුණු වූ කල්හි සමථය වැඩීම ඔහුට අසීරු නො වන්නේ ය.

ඉදින් විපස්සනායානිකයා වුව ද පළමුව සතර කමටහන් වඩා, ධ්‍යාන මට්ටමකට නො වුවත්, සිත එක්තරා ප්‍රමාණයකට තැන්පත් කරගැනීම කළ හොත්, එය ඔහුගේ විපස්සනාව සඳහා පහසුවක් වන්නේ ය. සමථයානිකයාහට විදර්ශනාවේ දී වැඩි පහසුවක් සැලසෙන්නේ නීවරණ පෙලඹීම් ඔහු විසින් කල් ඇතිව ම යටපත් කරන ලද හෙයිනි. එහෙත් සමථය වැඩීමේ මුල් අවස්ථාවේ දී ඔහුට ද නීවරණ ජය ගන්නට සිදු වන්නේ ය.

ධ්‍යාන නො ලබා විදර්ශනාව කළ නො හැකි යයි ඇතැමෙකු පවසද්දී සමථය මුළුමනින් ම ප්‍රතික්ෂෙප කොට විදර්ශනාව ම කළ යුතුයයි තවත් අයෙක් කියති. මේ මත දෙක ම ධර්මය හා භාවනා මාර්ගය පුළුල්ව නො දත්කම නිසා හටගත් දෘෂ්ටීහු ය. තම පුද්ගලික රුචිය අනුව ප්‍රත්‍යක්ෂාවබෝධයකින් තොරව පොත පතට හා තර්කයට වහල්වීමත්, එක්තරා සීමිත ප්‍රත්‍යක්ෂයක් ලැබුවත් එය ම පමණක් ප්‍රමාණ කොට ගෙන පොදු නිගමනවලට එළඹීමට තැත් කිරීමත් යන කරුණු මුල් කොට ගෙන මෙබඳු අන්තගාමී දෘෂ්ටීන් හටගන්නා බව පෙනෙයි.

ශමථය වැඩිය යුතු ද නැද්ද යන කාරණය මෙන් ම ශමථය වඩන්නේ නම් එය කෙතරම් දුරකට වැඩිය යුතු ද යන්න, ඒ ඒ යෝගාවචරයාගේ කුසලතාව අනුව තීරණය කළ යුතු වන්නේ ය. සාංසාරික ප්‍රවණතා අනුව ඇතැම් යෝගාවචරයෙකු ශමථය පිළිබඳ වැඩි රුචියක් දක්වන අතර සමහරු විපස්සනාව දෙසට වැඩි නැඹුරුවක් දක්වති. අතීත සංසාර හැකියාවන් මතු කොට ගැනීමෙන් යෝගාවචරයාගේ භාවනා කාර්‍ය්‍යය වඩාත් හොඳින් හා ඉක්මනින් සඵල වීමට ඉඩ ඇත්තේ ය. එබැවින් ආධුනික යොගාවචරයා විසින් ශමථයානික–විදර්ශනායානික භේදයකින් තොරව මධ්‍යස්ථව කමටහන් වඩනු ලැබීම ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. එවිට ඔහුගේ සහජ නැඹුරුව පවතින්නේ කුමන අංශයටදැයි වටහා ගත හැකි වන්නේ ය. ඒ අනුව සමථය හෝ විපස්සනාව හෝ දෙසට යොමුවීම සුදුසු ය.

වර්තමාන සමාජයෙහි අවිවේකී පරිසරයත්, ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලැබීමේ කැමැත්තත් විදර්ශනා කර්මස්ථාන ලබාගැනීමේ පහසුකම් වැඩිවීමත් යනාදී හේතු නිසා අද බොහෝ දෙනා ශුද්ධ විදර්ශනාවට පෙලඹෙන බැව් පෙනෙයි. ඒ අතර ම ඉතා ඉහළට සමථය දියුණු කරන්නා වූ ගිහි–පැවිදි පුණ්‍යවන්තයෝ ද සිටිති. නිසි කර්මස්ථාන හා විවේක පහසුකම් ලැබෙන්නේ නම් සමථ භාවනාව සාර්ථක කර ගන්නා සංඛ්‍යාව තවත් වැඩි වනු ඇතැයි හඟිමු. විශේෂයෙන් විවේක අරණ්‍ය සේනාසනවල වැඩ වසන යෝගාවචරයන් වහන්සේලාට සමථය වැඩීමේ පහසුකම් ඇත්තේ ය.

ඒ සමගම, සම්බුද්ධ ශාසනයකින් ලැබිය හැකි උසස් ම දායාදය නම් විදර්ශනාව බව අවධාරණය කළ යුතු වන්නේ ය. බුද්ධ ශාසනයේ හරය සමාධිය නොවන බව සර්වඥයන් වහන්සේ වදරා තිබේ. එහෙයින් සමථය වඩන යෝගාවචරයා වුව ද සමාධි සැපයෙහි ම ඇලී නො සිට නිසි කල්හි විපස්සනාවට බැසිය යුතු වන්නේ ය.

සාර්ථකව භාවනාව ගෙනයාම පිණිස පරියත්ති ඥාණය හෙවත් සුතමය ඥාණය එක්තරා ප්‍රමාණයකින් අවශ්‍ය වන්නේය. පටිපත්තියට තුඩුදෙන පරියත්තිය යනුවෙන් අප මුලදීම අවධාරණය ක්ළේ මෙම කාරණයයි. භාවනාව සම්බන්ධයෙන් කථා කරන කල්හි පරියත්ති ඥාණය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ හුදෙක් භාවනා කාර්‍ය්‍යය අඛණ්ඩව කර ගෙන යාමට ප්‍රමාණවත් වන ධර්ම ඥානයෙකි. ගුරු ඇසුරෙහිම හිඳ කමටහන් වඩන යෝගාවචරයෙකු හට තම සුතමය ඥාණය පිළිබඳව එතරම් කරදර වීමට සිදු නොවන්නේය. අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී අදල වන්නා වූ දහම් දැනුම කර්මස්ථානාචාර්‍ය්‍යතුමන් වෙතින් ලැබෙන බැවිනි. (කර්මස්ථානාචාර්‍ය්‍යවරයෙකුට ධර්මය පිළිබඳ හසළ දැනුමක් තිබිය යුතුවෙයි.)

ගුරු ඇසුරින් ඈත්ව සිට කමටහන් වඩන්නාවූ යෝගාවචරයාහට තම සුතමය ඥාණය ඇතැම් විටෙක බාධාවක් විය හැක්කේය. භාවනා මාර්ගය පිළිබඳව කලින් දැන සිටින ඔහුට භාවනා ප්‍රත්‍යක්ෂයන් ලැබීමට ප්‍රථමයෙන්ම ඒවා ගැන අපේක්ෂා ඇතිකර ගැනීමෙන් භාවනාව සඵල නොවීමට ඉඩ ඇත්තේය. එසේම ප්‍රත්‍යක්ෂාවබෝධය නිසි ආකාරයෙන් ඇතිවීමට පෙර ඒවා සිතින් මවාගෙන මුළාවට පත්වීමද විය හැක්කේය. එහෙයින් යෝගවචරයා විසින් භාවනා කාර්‍ය්‍යයේදී ප්‍රත්‍යක්ෂාවබෝධයට මුල් තැන දී සුතමය ඥාණය පසුබිමෙහි තබාගත යුත්තේය. කිසියම් ගැටළුවක් මතු වූ කල්හිද ප්‍රත්‍යක්ෂාවබෝධය සම්මුතියට පෙරළා ගැනීමට අවශ්‍යවූ කල්හිද පමණක් සුතමය ඥාණය යොද ගැනීම යෝග්‍ය වන්නේය.

සූතමය ඤාණයෙන් තොරවීම හේතුවෙන් ද නිසි ගුරු ඇසුරක් නොලබන බොහෝ යෝගාවචරයන් මුළාවට පත්වන බවද මෙහිලා සඳහන් කළයුතු වන්නේය.

මෙම ග්‍රන්ථයෙහි අන්තර්ගත වන භාවනා උපදේශ පත්‍රිකාවන් සකස් කරන ලද්දේ ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවෙහි බහුල වශයෙන් පුහුණු කෙරෙන සාම්ප්‍රදායික සම්මත කර්මස්ථාන විධි මුල් කොට ගෙනය. පූර්ව කෘත්‍ය සහිත සතර කමටහන් පළමුව විභාග කොට ඉක්බිතිව ආනාපානසති කර්මස්ථානය සවිස්තරව දක්වා ඇත්තේය. අනතුරුව විශුද්ධි මාර්ගයෙහි එන ශමථ කර්මස්ථාන යන්ද විදර්ශනාවද පැහැදිලි කොට ඇත්තේය. පත්‍රිකා ප්‍රමාණය සීමා කරන්නට සිදුවීම නිසා අභිඥා වර්ණනාව ඇතුළු තවත් විස්තර ඇතුළත් කිරීමට නො හැකිවිය.

පළපුරුදු සම්භාව්‍ය කර්මස්ථානාචාර්යයන් වහන්සේලා කීප නමකගේධි කමටහන් උපදෙස් මෙම පත්‍රිකාවන්හි අඩංගු වී ඇත්තේය. ඊට අමතරව විශුද්ධි මාර්ගය, පෙළ, අටුවා, ටීකා සහ නූතන භාවනා පොත්පත් කීපයක්ද මෙහිලා ඇසුරු කරන ලද්දේය.

එතෙකුදු වුවත් සෑම යෝගාවචරයෙකු හටම මෙහි සඳහන් කර්මස්ථාන ගෝචර වෙතැයි අපි නොකියමු. එක් එක් යෝගාවචරයාගේ චරිතය, රුචිය කුසලතාව, අතීත පුරුදු ආදිය විවිධාකාර වන හෙයිනි. අපගේ උත්සාහය වූයේ එක්තරා පොදු පිළිවෙතක් ඉදිරිපත් කිරීමත් එය ක්‍රියාවත් කිරීමේදී මතුවිය හැකි ඇතැම් දුෂ්කරතා පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමත්ය. හැකිතාක් දුරට සරල ආකාරයකින්, ප්‍රායෝගික මුහුණුවරකින්, ලිහිල් බසින් විස්තර ඉදිරිපත් කිරීමටද අපේ අවධානය යොමු විය. කෙසේ වෙතත් කවර යෝගාවචරයෙකුට වුවත් මින් කිසියම් හෝ ප්‍රයෝජනයක් නෙලාගත හැකි වේවායි අපි පතන්නෙමු. තවද අපේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් මෙම භාරදූර කාර්යය නිමහම් කිරීමේදී අප'තින් යම් ප්‍රමාද දෝෂයක් වී ඇත්නම් සුධීහු ක්ෂමාව භජනය කරත්වා!

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා මාලාව සකස් කිරීමේ අදහස පළමුව එළි දුටු මොහොතේ සිට **"කර්මස්ථාන ප්‍රදීපය"** දෙරට වඩම්මවන අවස්ථාව තෙක් මෙම ශාසනික කර්තව්‍යයට නන් අයුරින් උපකාරවත් වූ ගිහි–පැවිදි සත්පුරුෂ සංඛ්‍යාව බොහෝයැ. ඒ හැම ශාසනකාමීන් හට ශමථ–විදර්ශනා භාවනා සුවසේ මුදුන්පත් කොට ගෙන ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් අමාමහ නිවන පසක් කිරීමෙන් සසර දුක කෙළවර කිරීමේ පරම වාසනාව ඉක්මනින් ම උදාවේවා !

තව ද ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව සමාරම්භ කොට සතලිස් වසරක් මුළුල්ලෙහි අතිසාර්ථකව එය ඉදිරියට ගෙන යමින් අමිල සසුන් මෙහෙයක යෙදෙමින් වැඩ සිටින්නා වූ අතිපූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යාය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාමාභිධාන මහා ස්වාමීන්ද්‍රයාණන් වහන්සේ ද අතිපූජ්‍ය පණ්ඩිත කඩවැද්දුවේ ශ්‍රී ජිනවංශාභිධාන මහා ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ ද නිදුක්ව නිරෝගීව සුවපත්ව ශතවර්ෂාධික කාලයක් යෙහෙන් වැජඹෙමින් බුදු සසුන තවදුරටත් රැක දෙත්වා! ස්වකීය සකල ධර්ම ප්‍රාර්ථනාවන් ඒකාන්තයෙන් ම සමෘද්ධිමත් කර ගනිත්වා!

එම මාහිමිපාණන් වහන්සේලාගේ සදුපදේශ පරිදි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවෙහි විවිධ කායර්‍යභාරයන් උසුලමින් සසුන රැක ගැනීමේ මහ සටනෙහි පෙරමුණට වන් සියලුම පූජනීය ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේලා ද යෝගාශ්‍රමවාසී පිළිවෙත්-සරු මහ සඟ රුවන ද නිදුක්-නිරෝගී-දීඝායු සම්පත් අභිවර්‍ධනය කර ගනිමින් බුදු සසුන හොබවමින් හැම දැහැමි පැතුමක් ම සඵල කර ගනිත්වා!

යෝගාශ්‍රමීය දයක-කාරක පින්වත්හු ද යෝගාවචර මහ සඟ රුවන නිති රැක ගනිමින් නිදුක්ව නිරෝගිව සුවසේ නිවන් මග හෙළිකර ගනිත්වා!

ගත වන 40 වසර තුළ අපවත් වී වදළ යෝගාශ්‍රමීය පූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේලා ද, පරලෝ සැපත් වූ යෝගාශ්‍රමීය දයක-කාරක පින්වත්හු ද සසර වසන තුරු සුවපත් වෙත්වා! පැතුම් විලසින් නිවන් දකිත්වා!

ලෝ සසුන් පාලක සියලු දෙවියෝ සුවපත්ව බුදු සසුන රැක ගනිත්වා! එපින් බෙලෙන් නිවන් දකිත්වා!

සියලු සැදැහැති ගුණගරුක සත්පුරුෂ ලෝ වැසියෝ ධර්මයෙහි රැකවරණ ලබමින් සුවසේ ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තියෙහි යෙදෙත්වා!

තුන් ලොව වැසි සියලු සත්වයෝ නිති සුවපත් වෙත්වා! ලොව පුරා සාමය, සහජීවනය, සත්‍යය, කුසලය, ධර්මය පැතිරේවා!

ශීල-සමාධි-ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශාසනයත් පරියත්ති-පටිපත්ති-පටිවේධ යන ත්‍රිවිධ ශාසනයත් දිනෙන් දින අභිවෘද්ධියට ම පත්වේවා!

— සම්පාදකවරු —

විෂය මාතෘකා සූචිය

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 7

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 8

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 9

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 10

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 11

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 12

විනීලක අශුභ භාවනාව 1–2, විපුබ්බක අශුභ භාවනාව 2, විච්ඡිද්දක – වික්ඛායිතක – වික්ඛිත්තක අශුභ භාවනාව 3, හතවික්ඛිත්තක – ලෝහිතක – පුලවක අශුභ භාවනාව 4, අට්ඨික අශුභ භාවනාව 5-6, අශුභ කර්මස්ථාන යෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය පමණක් ලැබීමේ හේතුව 6, පිළිකුල් අරමුණෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබෙන්නේ කෙසේද 6–7, අශුභ ලක්ෂණ 7–8, තවත් ප්‍රශ්නයක් 8–11, සපණස් කුසල් දහම් 11-12, කෘත්‍යධර්ම සටහන 12–13, විනීලක අසුභයේ පටන් ආදර්ශ රූප.

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 13

බුද්ධානුස්සති භාවනාව 1, බුදුගුණ භාවනාවෙහි ආනිසංස 2–3, බුදුගුණ සිහිකළ මිසදිටුවෝ 3–4, මහ බෝසතාණන් වහන්සේගේ බුදුගුණ භාවනාව 4, බුදුගුණ දැන ගැනීම සඳහා කළයුතු එකම දෙය නම් 5, සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේගේ බුද්ධානුස්සතිය 5–7, බුදුගුණ අනන්තයි 7–8, බුදු ගුණ සැකෙවින් 8–9, අරහං ගුණ භාවනා 9–14, සම්මා සම්බුද්ධ ගුණ භාවනා 14–16, විජ්ජාචරණ සම්පන්න ගුණ භාවනා 16–18, සුගත ගුණ භාවනා 18–20, ලෝකවිදූ ගුණ භාවනා 20–22, අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී ගුණ භාවනා 22–25, සත්ථා දෙව මනුස්සානං ගුණ භාවනා 25, භගවා ගුණ භාවනා 26–28, බුද්ධගුණ භාවනා 28-31.

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 14

ධම්මානුස්සති භාවනාව 1–2, භාවනා විධි 2–3, ස්වාක්ඛාත ගුණ භාවනා 3-7, සන්දිට්ඨික ගුණ භාවනා 7-8, අකාලික ගුණ භාවනා 8–16, එහිපස්සික ගුණ භාවනා 16–17, ඕපනයික ගුණ භාවනා 17–21, පච්චත්තං වෙදිතබ්බෝ විඤ්ඤූහි ගුණ භාවනා 21–26.

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 15

සංඝානුස්සති භාවනාව — සංඝරත්නය 1–2, ගුණ පදවල තේරුම 3–4, සුපටිපන්න ගුණ භාවනා 5–7, උජුපටිපන්න ගුණ භාවනා 7–9, ඤායපටිපන්න ගුණ භාවනා 10–11, සාමීචිපටිපන්න ගුණ භාවනා 12–13, ආහුනෙය්‍ය ගුණ භාවනා 14-15, පාහුනෙය්‍ය ගුණ භාවනා 15–17, දක්ඛිණෙය්‍ය ගුණ භාවනා 17–18, අඤ්ජලිකරණීය ගුණ භාවනා 18–20, අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස ගුණ භාවනා 20-22.

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 16

සීලානුස්සති භාවනාව 1–2, සිහිකළ යුතු පිළිවෙළ 2–4, චාගානුස්සති භාවනාව 4–5, දේවතානුස්සති භාවනාව 6–7, කායගතාසති භාවනාව 7–8, දශවිධ මනස්කාර කෞශල්‍යය 8, සජ්ඣායනාව 9–22, උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත 22–24.

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 17

උපසමානුස්සති භාවනාව 1–9, මෛත්‍රී භාවනාව 9–10, හත්වෙනි පියවර 10–11, අටවෙනි පියවර 11–13, පඤ්චවිධ අනොධිසො ඵරණය 13, සප්තවිධ ඕධිසො ඵරණය 13, දශවිධ දිශා ඵරණ 14–19.

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 18

කරුණා භාවනාව 1–2, ආදීනව සැලකීම 2, ආනිසංස සැලකීම 2–5, භාවනා ක්‍රමය 5–6, මුදිතා භාවනාව 6–9, උපේක්‍ෂා භාවනාව 9–10, අඥනෝපේක්ෂාව 10–11, උපේක්ෂා වැඩීම 11–13, පඤ්චවිධ අනෝධිසො ඵරණ 13, සප්තවිධ ඕධිසො ඵරණ 14, දශවිධ දිශා ඵරණ 14, සතර බ්‍රහ්ම විහරණ දනාදී සියලු කල්‍යාණ ධර්‍ම පුරණ සැටි 14, අරූප භාවනා – ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානය 15–17, කිසුණු ඉගිළීම 17, විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානය 18, ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානය 18–19, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානය 19–20.

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 19

ආහාරයෙහි පටික්කූල සඤ්ඤාව 1–4, ගමනාගමන වශයෙන් 4–6, ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන් 6, පරිභොග වශයෙන්, පිත්තාදීන්ට ආශ්‍රය වශයෙන් 7, තැන්පත්වන ස්ථාන — නොපැසීම් පැසීම් වශයෙන් 8, ප්‍රධාන ඵල — අප්‍රධාන ඵල වශයෙන් 9, ගැල්වීම් වශයෙන් 9–11, චතුධාතු ව්‍යවස්ථානය 12–35.

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 20

ප්‍රඥ භාවනාව — සමථ භාවනාව විදර්ශනාවට හරවන්නේ කෙසේද? 1–4, දිට්ඨි විසුද්ධිය — සමථ භාවනාව විදර්ශනාවට හරවන හැටි 4–9, සක්මන් භාවනාව 9–12.

පුණ්‍යානුමෝදනා ස්තුතිය.

ශුද්ධි පත්‍රය

අර්ථාවබෝධය දුෂ්කර වන්නා වූ සඳෙස් තැන් පමණක් ශුද්ධි පත්‍රයෙහි දක්වනු ලැබේ. බලවත් සේ අර්ථ හානියක් නොවන තැන් මෙහි ලා නොදක්වන බවත් ග්‍රන්ථය පරිහරණයට මත්තෙන් මෙහි දක්වා ඇති අසුද්ධ වචන ශුද්ධ කර ගත යුතු බවත් කරුණාවෙන් සැලකුව මැනවි.

පත්‍රිකා අංකය	පිටු අංකය	පෙළ අංකය	අශුද්ධි	ශුද්ධි
1	2	4	ක්වායථ	ඣායථ
	2	28	පිළිගන්නෙමු. නම්,	පිළිගන්නෙමු නම්,
	4	23	සම්මාදිට්ඨිය. සිතෙහි	සම්මාදිට්ඨිය සිතෙහි
2	2	3	භවනාව	භාවනාව
	3	3	නතහොත්	නැතහොත්
	3	29	පතවිය	පත්විය.
	4	7	සිදලූ	සිඳලූ
	4	28	හිකොට	සිහිකොට
	9	3	ජිනො	ජිතො
	11	23	සිත හසුවන	සිතට හසුවන
	12	23	ශද්ධාවෙන්	ශ්‍රද්ධාවෙන්
	12	29	ප්‍රඥයෙන්	ප්‍රඥායෙන්
	16	3	සම්මා සම්බුදධො	සම්මා සම්බුද්ධො
3	1	14	ප්‍රතපක්ෂ විරුද්ධ	ප්‍රතිපක්ෂ (විරුද්ධ)
	2	16	හොත් බඹලොව	හොත් මරණින් පසු බඹලොව
	3	11	අත	ඇත
	4	4	ආචරියුපජ්ඣායා	ආචරියුපජ්ඣායා
	4	7	විගච්ජන්තු	විගච්ඡන්තු
	4	9	ලංකාදීප	ලංකාදීපෙ
	4	15	පච්ඡිමාය, අනුදිසාය	පච්ඡිමාය අනුදිසාය
	4	25	ප්‍රද්ශ හය	ප්‍රදේශ හය
	4	26	සජ්ඣයනා	සජ්ඣායනා
	5	9	යද	යන
	5	28	මෛත්‍රී පඩම	මෛත්‍රී පාඩම
	5	32	සදිසාවන්හි	දස දිසාවන්හි
	6	20	වේලාව සිතගෙන	වේලාව සිතාගෙන
	8	6	යෝගාවරය	යෝගාවචරය
	9	23	තැනැත්තායි එබන්දහුට	තැනැත්තායි. එබන්දහුට
	10	5	මෙත්	මෙන්
	12	23	බොහෝ මෙත් වඩන්න	බොහෝ වේලාවක් මෙත් වඩන්න
	13	23	පසන්තො	පසන්නො

	13	24	සංඛාරූප	සංඛාරූප
	1	5	භානාවවේ	භාවනාවේ
	1	8	සිතිතුවිලි	සිතිවිලි
	6	24	කාටසක්	කොටසක්
	6	25	වණ්ණයෙන්	වර්ණයෙන්
5	2	27	පාපක්ෂයයෙන් ද	පාපක්ෂයයෙන් ද
	4	6	අමනප	අමනාප
	5	12	අදි	ආදී
	5	27	මොහෙතක්	මොහොතක්
	5	31	ධාන්‍යාංගයන්	ධ්‍යානාංගයන්
	6	18	තො	කො
	9	7	සන්නා	යන්නා
	11	10	බලසෙන්	බලයෙන්
	14	17	බවක්	බවත්
	14	18	සතියක්	සතියත්
6	1	21	චතුධාතු, වවත්ථානය	චතුධාතු වවත්ථානය
	1	22	කමහටනක්	කමටහනක්
	4	4	(අ. නි. න. නි. බු. 5, 366 පිට)	(අ. නි. න. නි. බු. ජ. 366 පිට)
	4	10	(ස. වි. ම 176 පිට)	(සි. වි. ම. 176 පිට)
	5	7	මජ්ධිම නිකාය	මජ්ඣිම නිකාය
	5	10	මත්‍රයෙහි	මාත්‍රයෙහි
	8	15	කාශ්‍රීය	කායශ්‍රීය
	8	19	සමුද්‍රයෙන්	සමුදයෙන්
	11	19	අහරතො	අරහතො
	11	27	පට්ඨපෙත්වා	උපට්ඨපෙත්වා
	11	27	අස්සති	අස්සසති
	12	4	පස්සසිස්සාමි	පස්සසිස්සාමීති
	14	3	සන්තොවේව	සන්තොවෙව
	14	4	ප්‍රශංස	ප්‍රශංසා
	14	7	සේනාසනා	සේනාසනයක්
	16	25	බුඩාද්නුස්සති	බුද්ධානුස්සති
	16	25	කමහටන්	කමටහන්
	22	5	ගියේය. කියාද	ගියේය කියාද
	22	13	මුළයි	මුළා
	25	2	පසප්පාය	සප්පාය
	25	29	වූයේ	වූ සේ
	3	17	අකළ	අඩුකළ
	3	28	හනිකර	හානිකර
	5	13	සම්බෝජ්ඣඞ්ග	සම්බොජ්ඣඞ්ග
	6	28	දසේසති	දස්සෙති
	8	18	සම්බොජ්ඣඞ්ගගය	සම්බොජ්ඣඞ්ගය
	20	23	සමාවෙක්	පමාවෙක්
	21	2	ඔහුල	බහුල
8	2	7	ආවරජනය	ආවර්ජනය
	6	22	විට්ඨානයත්	වුට්ඨානයත්
	8	22	දියුණු	දියුණුව
	11	19	ඨ	ඪ

	15	26	ඉකබිති	ඉක්බිති
	18	1	නතිැ	නැති
	20	4	දුක්බස්කන්ධ	දුක්ඛස්කන්ධ
	22	17	පැණොන්නේය	පැමිණෙන්නේය
	22	17	ඒතුමා	එතුමා
	23	12	පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ග	පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ගයයි.
	23	23	සමුදය සත්‍යයයි ඒ සඳහා	සමුදය සත්‍යයයි. ඒ දෙකේ නිරොධය දැකීම නිරොධ සත්‍යයයි. ඒ සඳහා
	23	26	ආනාපනාසති	ආනාපානසති
	25	17	ඕළාරික ඕළාරික	ඔළාරික
	26	6	අද්මුණෙක	අරමුණෙක
	27	7	විරාගයයි. විරාගය	විරාගයයි විරාගය
9	2	20	නිල	නීල
	9	25	අචුචි	අසුචි
	10	16	පසේබුදු	පසේබුදු
	10	30	නිමිත්තහි	නිමිත්තෙහි
	17	26	අභීත	අභීත
10	3	21	පාත්‍රයෙන්	පත්‍රයෙන්
	3	26	හැරෙන	හැපෙන
	5	9	නිත්මිත	නිමිත්ත
	6	22	කසණ	කසිණ
	7	5	කසිණායතනය	පඨවි කසිණායතනය
11	4	18	යුතුය ද	යුතුය.
	11	12	නියම්	නියම
	13	1	උග	උගත
	14	1	රහත් රහත්	රහත්
12	5	32	වැළ	වළ
	11	25	මනිසිකාරය	මනසිකාරය
	12	17	කාඩය	කාණ්ඩය
	චිත්‍ර	3	විප්‍රබ්ධකය	විපුබ්බකය
	චිත්‍ර	7	හතවික්බික්තකය	හතවික්ඛිත්තකය
13	16	4	කෙසාද	කෙසාදි
	16	13	දකෙහි	දෙකෙහි
	22	18	ගුණොසොභි	ගුණොසෙහි
	24	15	පුරිසධම්ම	පුරිසදම්ම
	26	19	යශස් ශ්‍රී	යශස්, ශ්‍රී
	27	30	නම්	නම් වන සේක
	28	21	අවශිෂ්ට	අභිවිශිෂ්ට
	28	24	අත්මාර්ථයෙන්	ආත්මාර්ථයෙන්
	29	1	බුදුරජාන්	බුදුරජාණන්
	29	11	ලක්ෂණාශීත්‍යනුව්‍යඤ්ජන	ලක්ෂණාශීත්‍ය’නුව්‍යඤ්ජන
	29	23	ඥනයෙන් ගෙන්	ඥනයන්ගෙන්
	31	16	නමෙ	නමො
	31	17	නමෙ	නමො
14	4	7	අගහපත්	අග යහපත්
	4	30	මපජේඣ	මජේඣ

	5	22	විපචිතඤ්ඤු	විෂචිතඤ්ඤූ
	7	16	සන්දිට්ඨක	සන්දිට්ඨික
	11	21	සක්කායදිට්ඨ	සක්කායදිට්ඨි
	15	24	අරහත්	අර්හත්
	18	25	සද්ධරමය	සද්ධර්මය
	21	6	කළකන	සළකන
	23	2	ඤාණදස්සන	ඤාණදස්සන
15	3	8	චිත්ත	විත්ත
	3	12	ඤායපටිපන්	ඤායපටිපන්න
	7	12	කාමසුඛල්ලිකානුයෝග	කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය
	8		22 අංකය අඩුයි.	22, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ උපන් කුසල් දියුණු කිරීමේ ...පෙ...උජුපටිපන්න නම් වන සේක.
	10	2	භගවතො සො සාවක	භගවතො සාවක
	10	8	බවින්	බැවින්
	10	12	වණය	වාණය
	11	2	බවින්	බැවින්
	12	19	පිළිපන	පිළිපන්
	13	4	උපායස	උපායාස
	14	22	සමනනාගත	සමන්නාගත
	19	12	සිවිපස	සිවුපස
	19	14	වීයායෙන්	වීර්‍යයෙන්
	19	14	මැඩලීය	මැඩලීමය
	20	11	කාරණයෙනු	කාරණයෙනුදු
	20	16	පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං	පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත
	21	17	සක	සකද
16	1	7	විඤ්ඤප්පසත්ථාති	විඤ්ඤුප්පසත්ථාති
	1	13	විඤ්ඤප්පසත්ථාති	විඤ්ඤුප්පසත්ථාති
	2	5	වත්මනත්	වත්මානත්
	4	15	මුත්තචාගො	මුත්තචාගො
	6	4	තස්මි	තස්මිං
	6	14	චාතුර්මහාරාජිත	චාතුර්මහාරාජික
	6	28	ත්‍යාග	ත්‍යාග
	8	19	නමස්කාර	මනස්කාර
	9	18	පප්පාස	පප්ඵාස
	10	29	ඔවුනොවුගෙන්ද	ඔවුනොවුන්ගෙන් ද
	11	23	පිළිවෙළන්	පිළිවෙළින්
	12	23	වයෙන් ද	වශයෙන් ද
	14	3	අට	ඇට
	14	32	අත්වද දණ්ඩක්	අත්වැල් දණ්ඩක්
16	16	6	මෙන්ම	වෙන්ම
	18	20	අටහුලක්	අටහුලක්
	23	16	දත් නිය නිය	දත් නිය
17	3	10	නිර්වාණය	(නොගැලපේ අස්කරන්න)
	10	27	අපර්ණා	අර්පණා

18	1	6	එතං	එකං
	2	15	රහිත	සහිත
	11	25	උපෙක්ෂෘ	උපෙක්ෂා
	13	36	පයාර්‍යපන්නයෝ	පයර්‍යාපන්නයෝ
	15	34	පටීසඞ්ඛානං	පටිසඞ්ඛානං
	15	37	චන්ඛු	චක්ඛු
	16	24	දිසස්න්තෙ	දිස්සන්තෙ
	16	41	චතුධ්‍යානය	චතුත්ථධ්‍යානය
19	1	9	සංවත්තිත	සංවත්තති
	2	29	ඇලීමක්	ඇලීමත්
	2	32	පැල්පතෙක්	පැල්පතෙන්
	4	14	කාටහත්	කාහටත්
	4	16	අභිනිවෙසය	අභිනිවෙසය
	4	32	ජීවිකායයි	ජීවිකාවයයි
	5	5	ඇතුළ්	ඇතුල්
	6	3	ඒකාන්තයෙන් ආහාරය	ඒකාන්තයෙන් ගමනා-ගමන වශයෙන් ආහාරය
	8	8	දසවුරුද්දකින්	දස අවුරුද්දකින්
	11	5	දූක	සාදූක
	12	13	ප්‍රඥප්තිය	ප්‍රඥප්තිය
	12	33	ගවදෙක්	ගවදෙනක්
	13	18	රූප සන්තති	සන්තති
	13	30	අජ්ඣන්තික	අජ්ඣත්තික
	14	1	අජ්ඣන්තික	අජ්ඣත්තික
	14	14	පවන්නා	පවත්නා
19	15	8–9	(පරිච්ඡෙද වශයෙන්...... ......දෙතිස් කුණපයන්)	(පරිච්ඡෙද) වශයෙන්...... ......දෙතිස් කුණපයන්
	15	36	සීටි	සිටි
	16	16	ඇඟිලි අත්	ඇඟිලි අග්
	18	11–12	පුද්ගලයෙක්. නොවූ,	පුද්ගලයෙක් නොවූ,
	19	9	අප කෙරෙහි වූ	අප කෙරෙහි හිවූ
	21	21	බඩදිව	බඩදිව හෙවත් ඇලදිව
	21	34	පපුකැනැත්ත	පපුකැනැත්ත හෙවත් පෙනහැල්ල
	24	17	පූපයෙක පැතිර ගත් තෙලක් මෙන්	(පූපයක පැතිරගත් තෙලක් මෙන්)
	26	22	කෙසේ	කෙස්
	26	30–31		පේලි දෙකක් වැඩියි. අස්කරගන්න.
	27	14	නොදන්නානභ.	නොදන්නාභ.
	28	19	පුවුය	පවුය
	28	29	ආබන්ධාකාර	ආබන්ධනාකාර
	34	2	නාසික	නාසිකා
20	1	3	1990–05–19	1989–5–19
	1	17–18	මේ මේ	මේ
	4	19	ප්‍රනීත්‍ය	ප්‍රතීත්‍ය
	11	32	කෙරන	කෙරෙන

ග්‍රන්ථ සංකේත

මෙහි අඩංගු වන පත්‍රිකා මාලාව සැකසීමේ දී ශාස්ත්‍රීය අංශයට වඩා ප්‍රායෝගික අංශය ගරු කොටගත් බැවින් උධෘත පාඨ උපුටාගත් තැන් නිවැරදිව දක්වා ඇත්තේ ඇතැම් විටෙක පමණෙකි. ඒ අවස්ථාවන්හි දී අදල මූල ග්‍රන්ථයන් පෙන්නුම් කිරීම සඳහා බොහෝ සෙයින් කෙටි සංකේත යොද ඇත.

එම සංකේත මෙහි පහත විස්තර කෙරෙයි.

දී. නි. / දීඝ නි.	—	දීඝනිකාය
ම. නි. / මජ්ඣිම නි.	—	මජ්ඣිම නිකාය
ස. නි. / සං. නි.	—	සංයුත්ත නිකාය
අ. නි. / අංගු. නි.	—	අංගුත්තර නිකාය
අංගු. එකක. නි.	—	එම ඒකක නිපාතය
අංගු. චතු. නි.	—	එම චතුක්ක නිපාතය
අංගු. ඡක්ක නි.	—	එම ඡක්ක නිපාතය
අංගුත්තර නි. අ. නි.	—	එම අට්ඨක නිපාතය
අ. නි. න. නි. / අ. නි. නවක නි.	—	එම නවක නිපාතය
අංගු. ද. නි. / අංගු. දසක නි.	—	එම දසක නිපාතය
ඛුද්දක නි.	—	ඛුද්දක නිකාය
ප. ස. ම. / පටි. ම. / ප. සං. ම. පා.	—	පටිසම්භිදමග්ග පාළි
වි. ප. / විභ. ප. / විභං. ප.	—	විභඞ්ගප්පකරණය
සි. වි. මා. / සිංහල වි. මා.	—	සිංහල විශුද්ධි මාර්ගය (මාතර ශ්‍රී ධර්මවංශ නාහිමි)
වි. ටී. / වි. ම. ටී. / විශුද්ධි ම. ටී.	—	විශුද්ධි මග්ග ටීකාව
බු. ජ. / බුද්ධ. ජ.	—	බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය
හේ. වි. මු.	—	හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය

ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා - අංක 1

1. පරමාර්ථය

වර්ෂ 1987 ජුනි මස 17 දා ගල්දූවේ ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානයෙහි මුළු දෙවුණු ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවෙහි වාර්ෂික මහා සංඝ සම්මේලනයේ දී ඉදිරිපත් කෙරුණු විවිධ යෝජනා අතර, "සියලුම යෝගාශ්‍රමීය සේනාසනයන් ඒකාබද්ධ කොට ගත් පොදු භාවනා වැඩ පිළිවෙළක් ක්‍රියාත්මක කිරීම යහපති" යන්න ද විය.

මෙම ප්‍රශංසනීය අදහස ක්‍රියාවත් කිරීම පිණිස ක්‍රමානුකූල භාවනා උපදේශ මාලාවක් අන්තර්ගත වන පත්‍රිකා පෙළක් සකස් කොට යෝගාශ්‍රමීය මූලස්ථානයෙන් සියලුම අනුබද්ධ සේනාසනයන් වෙත යැවීමට දැන් කටයුතු යොදා තිබේ. ඒ ඒ සේනාසනයට ගැලපෙන පරිදි භාවනා කාලසටහනක් පිළියෙළ කොටගෙන, එහි නියමිත කාලසීමාවන්හිදී සියලුම නේවාසික ස්වාමීන් වහන්සේලා පොදු තැනකට රැස්ව, (මෙය අපහසු නම් තනි තනිව සිට වුවද වරදක් නැත. එහෙත් භාවනා කාලය තුළදී භාවනාව හැර අන් කිසිදු කටයුත්තක නිරත නොවන සේ වගබලා ගැනීම සුදුසුය.) පත්‍රිකාවල අඩංගු උපදෙස් අනුව භාවනා පුහුණු වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරනු ලැබේ. එසේ කරගෙන යාමේදී මතුවන දුෂ්කරතාවන්, උපදෙස්වල අඩුපාඩුකම්, භාවනා ප්‍රගතිය ආදිය යථා කාලයේදී මූලස්ථානයට වාර්තා කරනු මැනවි.

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා මාලාවෙන් භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍යයන්ද සම සතළිස් ශමථ කර්මස්ථානයන් ද, විදර්ශනා කර්මස්ථානයන් ද, පිළිවෙළින් විස්තර කෙරෙනු ඇත. යෝගාශ්‍රමීය භික්ෂූන් වහන්සේලා උදෙසා විශේෂයෙන් සකස් වන්නේ නමුදු, මෙය අවශේෂ ගිහි-පැවිදි භාවනාභිලාෂී පින්වතුන්හටද එකසේ ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

2. භාවනා කළ යුත්තේ කුමකටද?

''යං භික්ඛවෙ සත්ථාරා කරණීයං සාවකානං හිතෙසිනා අනුකම්පකෙන අනුකම්පං උපාදාය, කතං වො තං මයා. එතානි භික්ඛවෙ රුක්ඛමූලානි, එතානි සුඤ්ඤාගාරානි, ඣායථ භික්ඛවෙ, මා පමාදත්ථ, මා පච්ඡා විප්පටිසාරිනො අහුවත්ථ. අයං වො අම්හාකං අනුසාසනී'' ති.

''මහණෙනි, ශ්‍රාවකයන් කෙරෙහි හිතවත් වූ අනුකම්පා සහගත වූ ශාස්තෘවරයෙකු විසින් අනුකම්පාවෙන් යමක් කළයුතු ද, එය මවිසින් ඔබට කරන ලද්දේය. මෙන්න මහණෙනි, ගස් මුල්, මෙන්න හිස් ගෙවල්, භාවනා වඩව්, මහණෙනි, පමා නොවවු. පසුව විපිළිසර නොවවු. මේ ඔබට අපගේ අනුශාසනාවයි.''

කරුණාවන්ත පියතුමෙකු තම දයාබර දරුවන් අමතා බලවත් අනුකම්පාවෙන් කරන අර්ථදායක අවවාදයක් බඳු මේ උදාර බුදු වදන සෑම බුද්ධ ශ්‍රාවකයෙකුගේම හද ගැබෙහි රන් අකුරින් ලියැවී තිබිය යුතු, නිරන්තරයෙන් සිහිපත් විය යුතු, මහාර්ඝ අනුශාසනාවෙකි. බුද්ධ ශාසනයේ සාරය කිමෙක්ද, මහා කාරුණිකයාණන් වහන්සේ තම සව්වන් කෙරෙන් අපේක්ෂා කරන එකම දෙය කිමෙක්ද, යනු මේ සර්වඥ භාෂිතය තුළින් අපට මොනොවට ප්‍රකට වෙයි.

සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් හෝ අටාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් හෝ සොළසාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් හෝ තරම් අති දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලේ සමතිස් පෙරුම් දම් සපුරා සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ නමක් ලොව පහළවන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන් කරුණු දෙකක් ලොවට ප්‍රකට කොට අපමණ ලෝ සතුනට සෙත සැලසීම පිණිසමය. ඒ කරුණු දෙක නම් දුක හා දුකින් මිදීම ය. මේ ජීවිතයෙහි, මුළු මහත් භවයෙහි, සංසාර ගමනෙහි ඇති භයානක, අර්ථශූන්‍ය, පීඩාකාරී ස්වභාවය නම් දුකය. ඒ දුකින් මිදීමේ ඍජු ප්‍රතිපත්තිය නම් භාවනාවය. අපගේ අමා මෑණියන් වහන්සේ මෙතරම් අවධාරණාත්මකව අප භාවනාවට යොමු කරවා වදාළේ මහා කරුණාවෙන්මය. ඉදින් අපි ඒ මහා වීරයාණන් වහන්සේ අපගේ අසහාය ශාස්තෲන් වහන්සේ ලෙසින් පිළිගන්නෙමු නම්, ඒ අසමසම මහෝත්තමයාණන් වහන්සේ බැති සිතින් සරණ යන්නෙමු නම්, උන් වහන්සේගේ මේ කාරුණික ඔවදන හිස් මුදුනින් පිළිගත යුත්තෙමු නොවේ ද?

දුකත් දුකින් මිදීමත් සර්ව සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රකට කරන සර්වඥ ශාසනයක් ලොව පහළවන්නේ ඉතාම කලාතුරකිනි. එවන් පරම දුර්ලභ ශාසනයක් ලොව ජීවමානව පවතිද්දී වුවද, එය හමුකර ගැනීමට තරම්

වාසනාවක් ලැබෙන්නේ අනන්ත සත්වයන් අතුරින් ඉතාමත්ම ටික දෙනෙකුටය. සතර අපායේ, දිව්‍ය ලෝකවල, බ්‍රහ්ම ලෝකවල වසන අප්‍රමාණ සත්වයෝ පසෙක සිටිත්වා. සැම කල්හිම සම්බුද්ධ ශාසනයන් බිහි වන්නාවූ මුල් බැසගන්නාවූ මේ මනුෂ්‍ය ලෝකයෙහි අද වසන්නාවූ කෝටි ප්‍රකෝටි සංඛ්‍යාත මනුෂ්‍යයන්ගෙන් පිරිසිදු බුදු සසුන අසන්නට – දකින්නට – ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීමට – අවස්ථාව ලැබී ඇත්තේ කීයෙන් කී දෙනෙකුට ද? අද බුදු දහම නමින් ලෝකයෙහි වැඩි වශයෙන් ප්‍රචලිතව පවතින්නේ, නිර්මල බුදු දහමින් බොහෝ සෙයින්ම දුරුවූ, ඇතැම් විට සර්වඥ භාෂිතයට ඉඳුරාම පටහැනි වූ, සංකර ඉගැන්වීම් සමූහයෙකි.

එබැවින් අපට පිරිසිදු බුදු සසුන සම්මුඛ වී ඇති මේ අති දුර්ලභ අවස්ථාවේ අගය වචනයෙන් කියා නිම කළ නොහැකිය. අද අපට ස්වාක්ඛාත සද්ධර්මය අසන්නට – දකින්නට – ක්‍රියාවේ යොදන්නට ස්වර්ණමය අවස්ථාවක් උදා වී තිබේ. අපට නිවැරදි මග පෙන්වා දීමට සත්පුරුෂ කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ ජීවමානව වැඩ සිටිති. එහෙයින් මේ දුර්ලභ ක්ෂණ සම්පත්තිය ඉක්ම යා නොදී අප්‍රමාදීව ඉන් නිසි පල ගත යුතු බවට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිරන්තරයෙන් කළ අනුශාසනය අප සිත්හි සැම විටම කා වැදී තිබිය යුතුය.

හිස ගිනි ගත්තෙක් හෝ හැඳි වස්ත්‍ර ගිනි ගත්තෙක් හෝ ඒ ගින්න නිවා ගැනීමට කොතරම් නම් උනන්දුවකින් ක්‍රියා කරන්නේද, ඊටත් වඩා ඕනෑකමකින් ධර්මය අවබෝධ කොටගෙන දුකින් මිදීම සඳහා අප්‍රමාදීව ක්‍රියා කරන ලෙස ලෝකනාථයන් වහන්සේ අපට අවවාද කළ සේක. එසේ නො කළහොත් නැවත නැවතත් සසර දුකෙහිම ගිලෙමින් අපට පසුතැවෙන්නට සිදුවන බව ද පෙන්වා දුන් සේක.

මිරිඟුවක් හඹා යන්නවුන් මෙන් අනිත්‍ය වූ සැපයක් අයිතිකර ගැනීම පිණිස භවයෙන් භවයට නො නැවතී සැරිසරන අපි දුකින් දුකටම පත්වෙමු. අප සොයන ඒ ලෞකික සැපය (සුඛ වේදනාව) ඉපදී නැවත නැති වී යයි. ඉන් දුක හට ගනියි. නැවත නවැතත් ඒ සැපය ළඟා කර ගැනීමට අපි නවතවත් දුක් විඳිමු. ඒ ක්‍රියාවලියේදී අප සිදු කරන අකුසලයන්ගේ කටුක විපාක විඳිමින් දුකම උරුම කර ගනිමු. අප පතන ඒ තාවකාලික සැපය වුවද නො ලැබී යාමෙන් ද අපි දුකට පත්වෙමු. දිව්‍යලෝකවල, බ්‍රහ්ම ලෝකවල ඇති සැපය ද මේ තත්ත්වයෙන් මිදී නැත. හැම ලෞකික සැපයක්ම අනිත්‍යයි. ඒ නිසාම දුකයි. ඒ නිසාම අනාත්මයි. මේ හිස් සැපයක් සොයා වෙහෙසෙන්නේ කවු ද? අවිද්‍යාවෙන් මෙහෙයවනු ලබන, තණ්හාවෙන් දැඩිව ග්‍රහණය කරනු ලබන, නාම–රූප ධර්ම සන්තතියක් මිස ''මම'' යයි ගත හැකි සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් නොවේ. සැප විඳින්නා වූ කෙනෙකු මේ

පඤ්චස්කන්ධය තුළ නැත්නම්, මේ සංසාර ගමන එකම භයානක, ශෝක ජනක, අර්ථවිරහිත, විහිළුවක් නොවේද? සංසාරයේ නියම දුක නම් මෙයයි. කවර භවයක සිටියත්, මේ භයානක දුක අඩු-වැඩි වශයෙන් නොකඩවා ක්‍රියාත්මක වෙන ආකාරය තේරුම්ගත යුතු වෙයි. ඒ පිළිබඳ සම්පූර්ණයෙන්ම කලකිරිය යුතු වෙයි. මුළු මහත් භවයෙහි අන්තර්ගත සියලු නාම-රූප සංස්කාරයන් කෙරෙහි වන ඇල්ම බිඳකුදු ඉතිරි නොකොට අත්හැර දමා උපෙක්ෂක විය යුතු වෙයි. සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙන් සිත මිදී අසංඛත නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත් කරමින් පරම ශාන්තියට පත්විය හැකිවන්නේ එවිටය. මේ භාරදූර කර්තව්‍යය සාර්ථකව ඉටු කළ හැකි එකම මාර්ගය භාවනාව ය. අනිකුත් සෑම කුසලයක්ම කළ යුතුව ඇත්තේ, මේ භාවනාවට රුකුල් දෙනු පිණිසමය.

භාවනාව යනු සිත වැඩීමය. අනාදිමත් සංසාරයේදී අයෝනිසොමනසිකාරයෙන් යුක්තව අවිජ්ජාව, තණ්හාව, මානය, දිට්ඨිය, දොසය යනාදී කෙලෙස් දියුණු වන අන්දමින් සිත් පරපුර පැවැත්වීම නිසා, අපේ සිත අද බොහෝ සෙයින් කෙලෙසුන්ටම යට වී, කෙලෙස් පුරුදුවලට ඇබ්බැහි වී, අතිශයින් දූෂිත දුගඳ හමන, අපවිත්‍ර, අන්ධකාර, දුර්වල, තත්ත්වයක පවතියි. වරින්වර කුසලය සිතෙහි මතු වුවද එය දිගට පවත්වාගෙන යාමට තරම් භාවිත ශක්තියක් නැති බැවින් නැවත කෙලෙස්ම හිස ඔසවයි. සිතෙහි කෙලෙස් මුල් බැසගෙන තිබෙන තුරුම අපි දුකෙහි ඒකාන්ත උරුමක්කාරයෝ වන්නෙමු. සංසාර ගමන නොසිඳී පවත්වමින් අප දුකෙහිම රැඳී සිටින්නේ අවිජ්ජාව හා තණ්හාව ප්‍රමුඛ කෙලෙසුන් නිසාය. එහෙත් මේ තත්ත්වය අපේ සිතට නො වැටහෙන්නේ ඇත්ත දැකිය හැකි නුවණ, සම්මා දිට්ඨිය. සිතෙහි නැති බැවිනි.

අපි සත්‍යය අසත්‍යය ලෙසින් ද අසත්‍යය සත්‍යය ලෙසින්ද වරදවා ගෙන සිටිමු. දුකම සැප ලෙස බදාගෙන දුකෙහිම ගැලී සිටිමු.

මේ අවාසනාවන්ත තත්ත්වයෙන් මිදීමට නම් සිත විසින්ම සත්‍යය දැකිය යුතු වෙයි. කෙලෙසුන්ගෙන් වැසුණු සිතකට ඇත්ත දැකිය නොහැකිය. එහෙයින් කෙමෙන් කෙමෙන් සිතෙහි ඇවුවන් බැසගත් කෙලෙසුන්ගේ බල බිඳිය යුතුය. කෙලෙස් පුරුදුවලින් සිත මුදවා ගනිමින් කුසලය සිතට පුරුදු කළ යුතුය. බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් සිතෙහි වගා කරගතයුතුය. මේ අයුරින් ක්‍රමානුකූලව සිත වැඩීම භාවනා නමින් හඳුන්වනු ලැබේ.

මෙසේ සිත දියුණු කර ගනිමින් චතුරාර්‍ය සත්‍යයන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කොටගෙන සියලු දුකින් මිදීම බෞද්ධ භාවනාවෙහි ප්‍රමුඛ අරමුණ වුවද, ලෞකික වශයෙන් ඉන් ලැබෙන අතුරු ඵල ද රාශියෙකි. භාවනාව හුරු

කරගත් තරමට සිතෙහි සැනසීම ද වැඩෙනු ඇත. ආසාව, තරහ ආදී කෙලෙස් තුනීවීමෙන් එදිනෙදා ජීවිතයට ලැබෙන සහනය කිව නොහැකි තරම්ය. ජීවිතයේ සැම ප්‍රශ්නයකටම උපෙක්ෂාවෙන් යුක්තව සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි ශක්තිය භාවනාවෙන් ළඟා කර දෙයි. බාහිර වශයෙන් එළඹෙන පීඩා-විපත් ආදියෙන් ද බොහෝ දුරට ආරක්ෂාව සැලසෙයි. සති-සමාධි වැඩීමෙන්, ඉගෙනීම්, බණකීම් ආදී කුදු මහත් කටයුතු වඩාත් හොඳින් කර ගැනීමට හැකි වෙයි. භාවිත සිතක් ඇති යෝගාවචරයාගේ ජීවිතය බෙහෙවින් සැහැල්ලුය, වාම්ය, ඍජුය, තෘප්තිමත්ය, ශාන්තය, ආලෝකවත්ය, ආදර්ශ සම්පන්නය. අභීතව සැනසීමෙන් යුතුව මරණයටද මුහුණ දීමට ඔහුට හැකි වෙයි. මේ ආදී අනේකවිධ ආනිසංස රාශියක් භාවනාවෙන් මෙලොවදීම අත්පත්කරගත හැකි වන්නේය. තවද භාවනාවෙන් ජනිත වන අති ප්‍රබල කුශල ශක්තිය නිසා පරලොව ද ඒකාන්තයෙන් වාසනාවන්ත වන්නේය.

සත්‍ය තත්වය මෙසේ වුවද, ඇතැම් සාවද්‍ය මත, දෘෂ්ටි නිසා සමහරකු භාවනාව පිළිබඳ මන්දෝත්සාහී ව සිටිනු දැකීම සංවේග ජනකය.'' ජීවිතයේ මෙපමණ සැප විඳිය හැකිව තිබියදී, ඒ සියල්ල පසෙකට කොට භාවනා කිරීම මෝඩකමකි'' යි ඇතැම්හු භාවනාවට හා යෝගාවචරයනට සිනහ වෙති. ''භාවනා කිරීමෙන් පිස්සු වැටෙති'' යි අයෙක් අනුන් ද බිය ගන්වති. ''මේ කාලයේ භාවනා කිරීමෙන් ප්‍රතිඵල ලැබිය නොහැක. දානය හා සීලය පුරමින් සිටීම සෑහෙයි. ඕනෑ නම් මෛත්‍රී භාවනාව වැනි කමටහනක් සුළු වෙන් වැඩුවාට කමක් නැත'' යනුවෙන් කෙනෙක් අනුශාසනා කරති.'' නිසි පරිදි කර්මස්ථාන දීමට දක්ෂ කර්මස්ථානාචාර්යවරුන් අද නැත'' යි ඇතැම්හු කියති. තවත් කලක් දෙව්-මිනිස් සැප විඳීමට බලාපොරොත්තු වන හෙයින්, භාවනා කළොත් ඉක්මනින් නිවන් දකිතියි භාවනා නොකර සිටින්නෝ ද වෙති. ''ජීවිතය නොයෙක් වැඩ කටයුතුවලින් පිරී තිබෙන නිසා අපට භාවනා කරන්නට වේලාවක් නැත'' යයි සමහරෙක් කියති. භාවනාව මහලු වියට පත් හෝ ඉදිරි ජීවිතයකට හෝ කල් දමා දැන් ප්‍රමාදයේ වැටී සිටින්නෝද වෙති. ''අපට මොන භාවනාවක් ද? හොඳින් කා බී ජීවිතය සැපසේ ගත කරන්නට තිබෙනවා නම් ඇතැ''යි ඇතැමෙක් පවසති. භාවනාවක් නොකරම, ''අපට භාවනා කරන්නට බැරිය''යි සිතන්නෝ ද සිටිති. මහ සමුදුරෙහි වැටී අතරමංව පිහිනන්නෙකු ඉදිරියට හමු වූ ඔරුව ඉවතට තල්ලු කරන්නාක් මෙන්, තමන්ගේ ම පෙර වාසනාව නිසා අද ලැබී ඇති මේ වටිනා ක්ෂණ සම්පත්තිය ඉවත දමන මොවුහු අනුකම්පාවට ලක් විය යුත්තාහ. මතු සුදුසු අවස්ථාවන්හිදී මෙබඳු දූර්මත පිළිබඳව වැඩිදුරටත් සාකච්ඡා කිරීමට අපේක්ෂා කරමු.

ධ්‍යාන–මාර්ග–ඵල සැබවින්ම පසක් කරන්නෝ අදත් ගිහි පැවිදි දෙපිරිස අතරම වෙති. එහෙත් ඇතැමෙක් තරමක් දුරට භාවනා කොට ලද සුළු පලයකින් මුලාවී තමන් විසින් භාවනාව සම්පූර්ණ කර ගන්නා ලදැයි සැහීමකට පත්ව නතර වෙති. ඇතැම් විට අනුන්ට ද උපදෙස් දෙමින් අන්‍යයන් ද ඒ තත්ත්වයටම හෙලති. ඔවුන් අතුරින් සමහරෙක් නිවැරදි උපදෙස් ලැබුණු විට තම වරද තේරුම්ගෙන නැවත නියම මඟට බසිති; සමහරෙක් තම මතය දැඩි දෘෂ්ටියක් කර ගනිමින් සත් පුරුෂයන්ගේ බසට ද කන් නොදෙති. මෙ වනාහි තමන්ගේත් අනුන්ගේත් දෙලොවම පිරිහීම පිණිස හේතු වන්නෙකි.

ඇතැම් දෙනෙක් භාවනාවට වීර්‍ය්‍ය වඩා, ප්‍රමාණවත් ප්‍රතිඵලයක් නොලැබී යාමෙන් අධෛර්‍ය්‍යයට පත්ව භාවනාව අත්හැර දමති. මොවුන් විසින් කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වෙතින් නිවැරදි උපදෙස් ලබාගෙන, තම අඩු–පාඩුකම් සපුරා ගනිමින් නැවත නැවත වීර්‍ය්‍ය වැඩිය යුතුය. පෙර සසර බොහෝ දුරට සිත වඩා පුරුදු පින්වතුන්හට මෙ ජීවිතයේදී පහසුවෙන් භාවනාව දියුණු කරගත හැකිවන අතර, එබඳු උපනිඃශ්‍රය සම්පත්තියක් නොමැති අයෙකුට සිත දමනය කර ගැනීමට බොහෝ මහන්සි වීමට සිදුවනු ඇත. නිවැරදිව වඩන භාවනාව කිසිදාක අපතේ නොයනු ඇත. කල් ගතවී මුත් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙනු ඇත.

උපතින්ම ලද යම් යම් අඩුපාඩුකම් නිසා හෝ බලවත් අකුසල කර්ම ශක්තියක් මතුවීම නිසා හෝ භාවනාව සාර්ථක කරගත නො හැකි අය ද සිටිති. ඔවුන්හට ද තම ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් වර්තමානයේදී කරගන්නා භාවනාව අනාගතයේදී ඒකාන්තයෙන් පිහිට වනු ඇත. වීර්‍ය්‍යවන්ත නුවණැත්තාහට ගිලන්වීම්, බාහිර උපද්‍රව ආදිය ද තම භාවනාව දියුණු කර ගැනීම පිණිස ම යොදා ගත හැකි වෙයි.

මොහොතින් මොහොත, දිනෙන් දින අපේ ජීවිතය ගෙවී ගෙවී යමින් මරණය කරා ඇදෙන්නේය. මාරයා තැනක්, වේලාවක්, උපක්‍රමයක්, වයසක්, බලසම්පන්න බවක් නොතකයි. කවර මොහොතක හෝ කවරාකාරයකින් හෝ අපේ මරණය සිදුවිය හැකිය. ඉදින් ඒ මරණයට ගොදුරුවීමට මත්තෙන්, සංසාරයේදී නැවත නැවත මරණයට පත්වන්නට වීමෙ මහා දුකින් අතමිදීම පිණිස අපේ සම්පූර්ණ ශක්තිය යෙදවිය යුතු නොවේද? මරණයට පත්වෙන තුරුම මේ ජීවිතය මුළුල්ලෙහි අපට විඳින්නට සිදුවන ලෙඩ දුක, ජරා දුක, ජීවිතය පැවැත්වීමේ දුක, බලාපොරොත්තු කඩවීමෙ දුක ආදී කායික –මානසික මහා දුක් ගොඩ කෙසේ නම් ප්‍රමාණ කළ හැක්කේද? එහෙයින් අනාගත සංසාර යේදී නැවත නැවත මෙබඳු–නැත, මීටත් වඩා දරුණු මහා දුක් විඳින්නට සිදුවීමේ පරම අවාසනාවෙන්

ගැලවීම පිණිස අපේ මුළු ජීවිතයම කැප කිරීම යුක්තියුක්ත නොවන්නේද? අපේ මේ ජීවිතයේදී කරන්නට මීට වඩා ලොකු දෙයක්-උතුම් දෙයක්-අපට ඇත්තේ නැත. භයානක සංසාර දුඃඛයෙන් විමුක්තිය ලැබීම උදෙසා, අපේ සිත කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් කරගැනීම පිණිස, පරම ශාන්ත අමා මහ නිවන් සුවය වෙනුවෙන්, අප ලද මේ අගනා ක්ෂණ සම්පත්තියෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගනිමින් අපේ ජීවිතය එකම භාවනාවක් බවට පත්කර ගැනීම අත්‍යන්තයෙන්ම යෝග්‍ය වන්නේය. මේ සඳහා අප මෙහෙයවන, අප දිරිමත් කරන, අපට පණ පොවන, සූත්‍ර පිටකය පුරා පැතිරී ඇති විචිත්‍ර බුද්ධානුශාසනයන් අතුරෙන් සුත්ත නිපාතයෙහි සංග්‍රහ වී තිබෙන මේ සම්බුදු ඔවදන ද සිත්හි මැනවින් දරා ගැනීම යහපති.

"උට්ඨහථ, නිසීදථ, කො අත්ථො සුපිනෙන වො
ආතුරානං හි කා නිද්දා සල්ලවිද්ධාන රුප්පතං
උට්ඨහථ, නිසීදථ, දළ්හං සික්ඛථ සන්තියා......"

"(අලස බැවින්) නැඟී සිටිවු. (භාවනාව සඳහා පළක් බැඳ) හිඳ ගනිවු. ඔබට නින්දෙන් කවර අර්ථයක්ද? හුලින් විදිනා ලදුව පීඩා විඳින ගිලනුන්ට කවර නින්දෙක් ද? නැගිටිවු. හිඳ ගනිවු. (නිර්වාණ) ශාන්තිය පිණිස දැඩි ලෙස පුහුණු වෙයවු............."

භාවනාව පිළිබඳ පූර්ව කෘත්‍යයන් අඩංගු වන මූලික උපදෙස් මාලාව මීළඟ පත්‍රිකාවෙහි සඳහන් වෙනු ඇත.

ශ්‍රී. බු. 2531 / 1987-10-06.

මේ භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 01 ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම පුණ්‍යාධාර භාරකාර මණ්ඩලය මගින් දෙහිවල නැදිමාලේ සීමාසහිත ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවට්) සමාගමේ මුද්‍රණය කරවා නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා - අංක 2

ශ්‍රී බු. ව. 2531 උඳුවප් පුර 15 කිව්දින 1987.12.04

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

''සංවරත්ථං පහානත්ථං — බ්‍රහ්මචරියං අනීතිහං
අදෙසයී සො භගවා — නිබ්බානොගධ ගාමිනං
එස මග්ගො මහන්තෙහි — අනුයාතො මහෙසිහි
යෙ ච නං පටිපජ්ජන්ති — යථා බුද්ධෙන දෙසිතං
දුක්ඛස්සන්තං කරිස්සන්ති — සත්ථු සාසන කාරිනො.''

''නිර්වාණයට පමුණුවන්නා වූ උවදුරු රහිත වූ බ්‍රහ්මචර්‍ය්‍ය සංඛ්‍යාත ශාසන ප්‍රතිපදාව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ සංවරණාර්ථය සහ ප්‍රහාණාර්ථය පිණිසයි''

''සැනසුම සෙවූ උතුමන් අනුපිළිවෙළින් වැඩූ ඒ බුද්ධදෙසිත ධර්ම ප්‍රතිපදාව, ඒ දේශනාව වූ පරිදි යමෙක් පිළිපදිද්ද? ශාස්තෘ ශාසනය පුරන්නා වූ ඒ ඇත්තෝ දුක් කෙළවර කරන්නෝ වෙති.''

''බුදුරජාණන් වහන්සේ යම් අර්ථයක් සඳහා ශාසන ප්‍රතිපදාව දේශනා කළ සේක්ද, ඒ අර්ථය සිද්ධ කරන්නෝ නම් අනුපිළිවෙළින් භාවනා කරන්නෝමය.''

සීල සංවරය, සතිසංවරය, ඤාණ සංවරය, ඛන්ති සංවරය, වීරිය සංවරය, යන පස් වැදෑරුම් සංවරණාර්ථයත්, තදංග, විෂ්කම්භන, සමුච්ඡෙද, පටිප්පස්සද්ධි, නිස්සරණ යන පස්වැදෑරුම් ක්ලේශ ප්‍රහාණයත් එකවිට සිදුකෙරෙමින් යෝගාවචරයා නිවනට පමුණුවාලීම භාවනා මාර්ගයේ ස්වයං කාර්‍ය්‍යයයි. අනුපිළිවෙළින් වඩනු ලබන ධර්ම ප්‍රතිපදාව හෙවත් භාවනා මාර්ගය විසින් යෝගාවචරයා නිවනට පමුණුවනු ලැබේ.

භාවනාවේ පූර්වකෘත්‍යය

භාවනා කරනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් ගන්නා ලද මූලකර්මස්ථානය භාවනාව ඇරඹීමට පෙර භාවනාවට සූදානම්වීම් වශයෙන් භාවනාවටම උපකාර පිණිස කළ යුතු වැඩ රැසක් තිබේ. සිල් පිරිසිදු කර ගැනීම, තෙරුවන් වැඳීම, ආදී ඒ වැඩ රැසට **පූර්වකෘත්‍යය** යි කියනු ලැබේ.

පූර්වකෘත්‍යය ට අයත් වැඩ එකක්වත් සුළුකොට නිසරුකොට නො සිතා, ඒ ඒ ක්‍රියාවන්ගේ අර්ථය (ප්‍රයෝජනය)ත් අනුපිළිවෙළත් මැනවින් තේරුම් ගෙන ගෞරවයෙන් කළ යුතුය. පූර්වකෘත්‍යය, භාවනා නැමැති මහපායේ අත්තිවාරම මෙන් සැලකිය යුතුය.

බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ, මරණසති යන භාවනා සතර ද පූර්වකෘත්‍යයට ඇතුළත් කොට තිබෙනවා, එය පෙරසිට පැවත එන භාවනා මාර්ගයේ අනුපිළිවෙළයි. පූර්වකෘත්‍ය සම්පාදනයෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයාගේ විශේෂ සැලකිල්ල යොමු කරවිය යුත්තේ බුද්ධානුස්සති ආදී සතර කමටහන් වැඩීම පිළිබඳවයි.

උපචාර ධ්‍යාන ලැබිය හැකි බුද්ධානුස්සතිය හා මරණසතිය ද, ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබිය හැකි අසුභානුස්සතිය ද, තෘතීයධ්‍යානය ලැබිය හැකි මෛත්‍රී භාවනාව ද පූර්වකෘත්‍යය වශයෙන් වැඩීම පූර්වාචාර්‍ය්‍යවරුන් විසින් පුරුදුකර තිබීමෙ පුළුල් අර්ථය, නූතන ඇතැම් යෝගාවචරයින් පමණක් නොව, ඇතැම් කර්මස්ථානාචාර්‍ය්‍යවරුන් පවා නොසලකා හැර ඇති බැව් පෙනේ. එය ද, භාවනාවේ පරමාර්ථය වූ නිවන් නොලැබීමේ හේතුවක් විය හැකිය.

එතරම් මහානුභාව සම්පන්න බුද්ධානුස්සති ආදී භාවනා සතර පූර්වකෘත්‍යයෙහි ලා ගිණීමේ පුළුල් අර්ථ දෙකක් දැක්විය හැකිය. එකක්: බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් ලැබෙන මහඟු දායාදය කසිනා දී මූලකර්මස්ථාන නමැති මාර්ග බීජය තැන්පත් කිරීම සඳහා යෝගාවචරයාගේ සිත්සතන් නමැති බිම එයට යෝග්‍ය සේ සකස් කරලීම පිණිස පළමු කොට සතර කමටහන් වැඩියයුතු බවයි. අනික මූලකර්මස්ථානය භාවනා කිරීමෙහි යෙදෙන කල්හි ඇතිවියහැකි බිය තැති ගැනීම් ආදී බාහිර උපද්‍රවයන්ගෙන් හා අතරතුර නැගීසිටින අභ්‍යන්තර ගත කාමරාගාදී ක්ලේශොපද්‍රවයන්ගෙන් ද ආරක්ෂාව සැලසීමයි.

අභ්‍යන්තර බාහිර උවදුරු දුරු කොට යෝගාවචරයා ආරක්ෂා කරන බැවින් බුද්ධානුස්සති ආදී කර්මස්ථාන සතර **ආරක්ෂා භාවනා** නම් ද වෙයි.

සතර කමටහන් මැනවින් පුහුණු (භාවනා) නොකොට මූලකර්මස්ථානය මෙනෙහි කරන යෝගාවචරයා ට අතරතුර ඇතිවන බාධක ජයගත නො හැකි වීම නිසා භාවනාව නතර කරන්ට හෝ සිදුවෙයි. නැතහොත් හෙතෙම භාවනාවට පටහැනි වූ අනියම් විකාර හෝ කෙරෙයි. එසේ වුවහොත් එය අනෙක් යෝගාවචරයන්ට ද බාධකයෙක් වෙයි.

කරුණු මෙසේ හෙයින් යෝජිත භාවනා වැඩපිළිවෙළ නිසිමඟ යැවීමේ අදහසින් පළමුකොට සතර කමටහන් වැඩීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. මේ පත්‍රිකාවෙන් ඉදිරිපත් කැරෙන්නේ බුද්ධානුස්සති භාවනා උපදේශයෝ යි.

බුද්ධානුස්සති භාවනාවේ ආනිසංස

බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ගෞරවය අධිකවීම, යටත් පැවතුම් ඇතිවීම, ශ්‍රද්ධා දී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දියුණුවට පත්වීම, පිනෙන් මහත්වීම, වහා වැටහීමේ ශක්තිය ඇතිවීම, නිතරම සතුටු මුහුණින් දවස් යැවීම, කුඩා මහත් බිය ඉවසීමේ හැකියාව, දුක් ඉවසීමට සමත්බව, බුදුරජාණන් වහන්සේ සමග එක තැන වෙසෙමි යි යන හැඟීම් ඇතිවීම, පූජාසත්කාර ලැබීම, පවකට සිත නො නැමීම, පාපයට ලැජ්ජා භය ඇතිවීම, බුද්ධත්වයට සිත නැමීම, යනාදී ආනිසංස රාශියක් බුද්ධානුස්සති භාවනාවෙන් ලැබේ. බුදුගුණ වඩන යෝගාවචරයාට දෙවියෝ ප්‍රිය වෙත්. දෙවියෝ ඔහු ආරක්ෂා කෙරෙත්, ඉහාත්මයේම මාර්ග ඵල නොලද හොත් මරණින් මතු සුගතිගාමී වේ.

බුදුගුණ

"ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො විජ්ජාචරණ සම්පන්නො සුගතො ලොකවිදූ අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී සත්ථාදේවමනුස්සානං බුද්ධො භගවා ති" බුදුගුණ අනන්තයි. එය සපුරා දතහැකි කිසිවෙක් තුන්ලොවම නැත. ඒ සියලුම බුදුගුණ පිඩු කොට ගත් "අරහං" ආදී නවගුණ පාඨය බුදු-රජාණන් වහන්සේ විසින් ම වදාරණ ලද්දේ වෙයි. එය හැදෑරීම කාහටත් පහසුවෙයි. ඒ ගුණ නවයෙහි අර්ථ එකිනෙක වෙන වෙනම තේරුම්ගෙන භාවනා කිරීමේ දී යෝගාවචරයාගේ සිත බුදුගුණයෙහි ම පිහිටා සිටියි. කාමච්-ඡන්දදී නීවරණයෝ යටපත් වෙති.

ගැඹුරු අර්ථ රාශියක් ගැබ් වී ඇති බුදු ගුණ නවය එකවර සලකන්නට යැමෙන් ආදිකම්මික යෝගාවචරයා වෙහෙසට පත්විය නොදී ක්‍රමයෙන් බුදුගුණ සාගරට බැස්වීමේ පහසු භාවනා ක්‍රමයක් අප විසින් ඉදිරිපත් කරනු

ලැබේ. එනම්, එක් බුදුගුණයක් හොඳින් තේරුම් ගෙන දවසක් හෝ ඊට වැඩියෙන් හෝ භාවනා කොට පුගුණ වූ පසු ඊළඟ ගුණය ද එසේම තේරුම් ගෙන භාවනා කිරීමේ පිළිවෙළයි.

ඒ අනුව අරහං ගුණ භාවනාව පළමුකොට ඉදිරිපත් කරමු.

1. සියලු කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරුවූ බවය.
2. සියලු කෙලෙස් සතුරන් නැසූ බවය,
3. සංසාර චක්‍රයාගේ අර සිඳලූ බවය,
4. රහසින්වත් පව් නොකරන බවය,
5. ආමිස ප්‍රතිපත්ති පූජාවන් ලැබීමට සුදුසු බවය,

යනුවෙන් "අරහං:' ගුණාර්ථය පස් වැදෑරුම් වෙයි. ආදිකම්මිකයාගේ මූල කර්මස්ථානය ඒ අරහං ගුණාර්ථ පඤ්චකයයි. මෙය වැඩීමේදී යෝගාවචරයාගේ නුවණ හා සිහිය අරහං බුද්ධ ගුණය තුළ පැතිර ගනියි.
භාවනා වාක්‍ය පසුව දක්වනු ලැබේ.

බුද්ධානුස්සති භාවනාවේ පූර්වකෘත්‍යය පිළිබඳ දතයුතු කරුණු

බුද්ධානුස්සති භාවනාව වඩනු කැමති යෝගාවචරයා විසින් මල් පහන් සුවඳ ආදී පූජෝපකරණ සපයා ගෙන ආචාර්යවරයකු ඇති නම් උන් වහන්සේ ද සමග ත්‍රිවිධ චෛත්‍යයන් අතුරෙන් එක් ස්ථානයකට ගොස් (දර්ශන මාත්‍රයෙන් සිත ප්‍රබෝධවත් කරවන බුදුරුවක් ඇති තැනක් නම් වඩා හොඳයි.) ශීල පාරිශුද්ධියෙහි පිහිටා ඥානසම්ප්‍රයුක්තව තෙරුවන් විෂයෙහි පූජාකොට පුරුදු පරිදි වන්දනා විධි පවත්වා, ආයෙඝාපවාද ඇතොත්, එය මගහරවා ගැනීම පිණිස තෙරුවන් හා ආචාර්යවරුන් කමාකරවාගෙන, භාවනා කරන අතර ඇතැම්විට ඇතිවිය හැකි බිය තැතිගැනීම් දුරුකරගැනීම පිණිස රත්නත්‍රයට ද, සුදුසු පරිදි ආමිසයෙන් හා ධර්මයෙන් ද සංග්‍රහ කරනු ලැබීම පිණිස ආචාර්යයන් වහන්සේට ද ජීවිතය පරිත්‍යාග කොට, ජීවිතපරිත්‍යාගාදී සියලු පින් දෙවියන් ඤාතීන් ආචාර්යවරුන් ආදී සියලු දෙනාට අනුමෝදන් කරවිය යුතුය. සියලු බුදු - පසේබුදු - ක්ෂීණාශ්‍රවාදී ආර්යයන් වහන්සේලාගේද බෝධිසත්වයන් වහන්සේලාගේ ද, ආචාර්යයන් වහන්සේලාගේ ද පාරමී පින් . හිකොට චිත්ත ශක්තිය ඇතිවීම පිණිස තමා විසින් අනුමෝදන් විය යුතුය. ඉන්පසු කමටහන් ඉල්වා ගතයුතුය. (අරහං ගුණ කමටහන) අතිදීර්ඝ කාලයක පටන් විඳගෙන එන්නා වූ සියලු සසර දුක් නැතිකර ගැනීම සඳහා බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින්

දී වදාළ කමටහන් අරමුණ නමැති මහා නිධානය දිවිහිමියෙන් රැකගන්නෙමියි යන අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව ගත් කමටහන එහිදී ම භාවනා කළ හැකි නම් එසේ කරනු. නැති නම් විවේක ස්ථානයක පනවා ගත් පිරිසිදු අසුනක වැඩි වේලාවක් ගත කළ හැකි පහසු අන්දමට වාඩිවී වමත උඩ දකුණත සිටිනසේ උකුළ මත අත්දෙක තබා ගෙන තමාගේ සීලය ආවර්ජනා කරන්න. යම් හෙයකින් සීලයෙහි දෝෂයෙක් පෙනේ නම් ඇවැත් දෙසීම් ආදියෙන් සිල් පිරිසිදු කරගෙනම වාඩිවෙනු මැනවි. ඉක්බිති තමාට අවවාද කරගෙන, සිත්හි ධෛර්‍ය්‍ය උපදවාගෙන, සිතේ දූෂිත ගති නැති වී සිත මෘදු වීමටත්, දෙවතාදීන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබීමටත්, හැමදෙනාටම ප්‍රියභාවය ඇතිවීමටත් මෛත්‍රිය සිය සිරුරට ඇති ගිජුබව නැතිවීම පිණිස අසුභය හෙවත් පිළිකුළ ද, සංවේගය හා වීර්‍ය්‍ය ඇතිවීම පිණිස මරණය ද සිහිකරන්න.

කමාකරවා ගැනීමෘදී පූර්වකෘත්‍ය පූරණය

1. තෙරුවන් වැඳීම ඉහතින් කියන ලදී.

2. කමාකරවා ගැනීම.

(අ) අතීත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේලා කෙරෙහි මාගේ කායාදී තුන්දොරින් යම් වරදෙක් සිදුවී නම් බුදුරජාණන් වහන්සේලාගෙන් එයට මට කමාව ලැබේවා. කමාව ලැබේවා. කමාව ලැබේවා.

(ආ) අතීත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි මාගේ කායාදී තුන් දොරින් යම් වරදෙක් සිදුවී නම් පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලාගෙන් එයට මට කමාව ලැබේවා. කමාව ලැබේවා. කමාව ලැබේවා.

(ඇ) අතීත සංසාරයේ දී හෝ මේ ජීවිතයේ දී හෝ සපර්‍ය්‍යාප්තික නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මරත්නයට මාගේ කායාදී තුන්දොරින් යම් වරදෙක් සිදුවී නම්, ඒ ධර්මරත්නයෙන් එයට මට කමාව ලැබේවා, කමාව ලැබේවා, කමාව ලැබේවා.

(ඈ) අතීත සංසාරයේදී හෝ මේ ජීවිතයේදී හෝ ආර්‍ය්‍ය සංඝ රත්නයට මාගේ කායාදී තුන්දොරින් යම් වරදෙක් සිදුවී නම්, සියලු ආර්‍ය්‍යයන් වහන්සේලාගෙන් එයට මට කමාව ලැබේවා කමාව ලැබේවා කමාව ලැබේවා.

(ඉ) අතීත සංසාරයේ දී හෝ මේ ජීවිතයේදී හෝ ආචාර්‍යයන් වහන්සේලා කෙරෙහි මාගේ කායාදී තුන්දොරින් යම් වරදෙක් සිදුවී තිබේ නම් ආචාර්‍යයන් වහන්සේලාගෙන් එයට මට කමාව ලැබේවා කමාව ලැබේවා, කමාව ලැබේවා.

3. ජීවිත පරිත්‍යාගය

මාගේ ජීවිතය බුද්ධරත්නයට පූජා කරමි පූජාවේවා.
මාගේ ජීවිතය ධර්මරත්නයට පූජා කරමි පූජාවේවා.
මාගේ ජීවිතය සංඝරත්නයට පූජා කරමි පූජාවේවා.
මාගේ ජීවිතය ආචාර්‍යයන් වහන්සේලාට පූජා කරමි පූජාවේවා.

4. පින්දීම

අතීත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මාගේ කායාදී තුන් දොරින් සිදුකරගන්නා ලද සියලු පුණ්‍යානිසංසයන් ද මේ ජීවිත පූජාමය පින ද මාගේ ආචාර්‍ය උපාධ්‍යායයන් වහන්සේලා අනුමෝදන් වන සේක්වා. මහත් සෘද්ධි ඇති දෙවියෝ ද නාගයෝ ද මේ පින් අනුමෝදන් වෙත්වා. සියලු භූතයෝ ද සියලු සත්වයෝ ද මේ පින් අනුමෝදන් වෙත්වා, මාගේ සියලු ඥාතීහු ද මේ පින් අනුමෝදන් වෙත්වා.

5. පින් අනුමෝදන්වීම

සියලු බුදුවරයන්වහන්සේලාගේ ද, සියලු පසේ බුදුවරයන් වහන්සේලාගේද, සියලු ක්ෂීණාශ්‍රවාදී ආර්‍යයන් වහන්සේලාගේ ද සියලු බෝධිසත්වයන්ගේද යම් පින් රැසෙක් වෙයිද, ඒ සියල්ල මම අනුමෝදන් වෙමි.

6. කමටහන් ඉල්ලීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස. (තුන්වරක්)
''ඔකාස අහං භන්තෙ සබ්බ දුක්ඛ නිස්සරණ නිබ්බාන සච්ඡිකරණත්ථාය කම්මට්ඨානං යාචාමි. අනුග්ගහං කත්වා කම්මට්ඨානං දෙථ මෙ භන්තෙ අනුකම්පං උපාදය.''
දුතියම්පි . . . .
තතියම්පි . . . .
අවසර ස්වාමීන් වහන්ස. ''මම සියලු දුකින් එතරව නිර්වාණාවබෝධ කරගැනීම පිණිස කර්මස්ථාන භාවනාවක් ඉල්ලමි. ස්වාමීනි අනුකම්පාකොට කමටහනක් දෙන සේක්වා''.

(මෙහි දී ගුරුවරයෙකු ඇතහොත් ''මේ පත්‍රිකාවේ එන පිළිවෙළට ''අරහං ගුණය භාවනා කරන්නැ''යි කිවයුතුය. ගුරුවරයකු නැතහොත් ''මම බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කර්මස්ථාන ගනිමි''යි යන සංඥාවෙන් තෘප්තිමත්වැ මේ පත්‍රිකාවේ එන පිළිවෙළ අනුගමනය කරනු මැනවි.)

7. **සිල් ආවර්ජනය කිරීම**

1. මුලින් හෝ අගින් හෝ සිල්පද නො කැඩී ඇති බැවින් මාගේ සීලය **අඛණ්ඩ** නම් වේ.

2. මැද සිල්පදයක් නො කැඩී ඇති බැවින් මාගේ සීලය **අච්ඡිද්ද** නම් වේ.

3. පිළිවෙළින් සිල්පද දෙකක් තුනක් නොබිඳී ඇති බැවින් මාගේ සීලය **අසබල** නම් වේ.

4. අතරතුර සිල්පද බිඳී නැති බැවින් මාගේ සීලය **අකම්මාස** නම් වේ.

5. තෘෂ්ණා දාසත්වයෙන් මිදී නිවන් අරමුණු කොට ඇති බැවින් මාගේ සීලය **භුජිස්ස** නම් වේ.

6. බුද්ධාදී නුවණැති උතුමන් විසින් ප්‍රශංසා කරන ලද බැවින් මාගේ සීලය **විඤ්ඤුප්පසත්ථ** නම් වේ.

7. තෘෂ්ණාවෙන් හා දෘෂ්ටියෙන් ස්පර්ශ නො කළ බැවින් මාගේ ශීලය **අපරාමට්ඨ** නම් වේ.

8. උපචාර-අර්පණා සමාධි හෝ මාර්ග-ඵල සමාධි පිණිස හෝ පවත්නා බැවින් මාගේ ශීලය සමාධි **සංවත්තනික** නම් වේ.

8. **තමාට අවවාද කරගැනීම**

1. අම්භො ජරා ව්‍යාධි චවාදි දුක්ඛා-
යාවන්තිතෙ තෙ නහි සම්පතන්තෙ,
තාවත්ත සිද්ධ්‍යා තව භාවනායං-
තරස්සු ඛිප්පං සමිතං තරස්සු.

එම්බා පමා වන පුරුෂය! ජරා ව්‍යාධි මරණ ආදි මහා දුක් තා ළඟට පැමිණෙන්නටමත්තෙන් තට වැඩ පිණිස භාවනා කරව. ''වහ වහා භාවනා කරව'' ඉක්මන් කරව.

2. ජරා රුජා මච්චු සමච්භයානං-
භායස්සු වෙ භො මහතං දුඛානං,
මුත්තිං යදිච්ඡස්සු ච තෙහි සො ත්වං-
සහස්සු දුක්ඛානි පරිත්තකානි.

එම්බා පුරුෂය! ''ජරා දුක, ව්‍යාධි දුක, මරණ දුක, නමැති මහ දුක්වලට තා බිය නම්, තා එයින් මිදීමට කැමති නම්, කුඩා දුක් ඉවසව කුඩා දුක් ඉවසව''.

3. සන්තං සුඛං නිච්ච තරං සුඛානං-
නිබ්බාන සඤ්ඤං යදි පත්තුමිච්ඡෙ,
ජහස්සු සබ්බානි පරිත්තකානි-
සුඛානි මොහොදය කාරණානි

සැප අතර ඉතාමත් නොවෙනස් වූ නිවන් නමැති සංසිඳීමේ සැපයට තා කැමති නම්, මෝහය වැඩීමට හේතු වන සියලු සැප දුර ලව. (ඉක්මන් කරව.

9. මෙත් වැඩීම

මම නිදුක් වෙමි. නිරෝගි වෙමි. සුවපත් වෙමි. මා මෙන්ම සියලු සත්වයෝ ද නිදුක් වෙත්වා. නිරෝගි වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා.

මා මෙන් සියලු දෙවියෝ ද නිදුක් වෙත්වා. නිරෝගි වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා. යහතින් අප රකිත්වා.

10. පිළිකුල (අසුභය) මෙනෙහි කිරීම

බඹයක් පමණ වූ මාගේ මේ ශරීරය රන්රිදී මුතු මැණික් ආදී අගනා දෙයකින් හෝ සඳුන් ආදී සුවඳ ද්‍රව්‍යවලින් සෑදුණා වූ දෙයක් නොව කෙස් ලොම් නිය දත් ආදී කුණපයන් ගෙන් සෑදුනා වූ පිළිකුල් ශරීරයකි. පිළිකුල් ශරීරයකි.

11. මරණය සිහිකිරීම

මාගේ ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.
මාගේ ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.
මාගේ ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.

1

අරහං ගුණ භාවනාව

මෙසේ මරණය සිහිකොට ආරක්ෂාව සඳහා:-

''පඤ්ච මාරෙ ජිනො නාථො - පත්තො සම්බොධි මුත්තමං
චතුසච්චං පකාසෙසි - මහා වීරං නමා මහං
එතේන සච්චවජ්ජෙන - සබ්බෙ මාරා පලායන්තු''

පස්මරුන් දිනූ නාථයන් වහන්සේ උතුම් වූ සම්බෝධිය ට පැමිණ චතුස්-සත්‍යය ප්‍රකාශ කළ සේක. ඒ මහා වීරයන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි මේ සත්‍ය වචනය හේතු කොට ගෙන සියලු මාරයෝ පලායෙත්වා'යි කියා, ඔබ ඉදිරියේ වැඩ සිටින සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙස බලාගෙන, හෝ බුදුරුව සිතින් මවාගෙන, ඒ දෙස හෝ බලාගෙන සැදැහැයෙන් සිත පුබුදුවන සේ පහත සඳහන් වැකි පෙළ හඬ නඟා කියන්න. (කල් ඇතිව පහත සඳහන් වැකි පෙළ පාඩම් කරගත නො හැකි නම් මේ පත්‍රිකාව බලාගෙන කියවන්න.)

1. ඒ භාග්‍යවත් බුදුපියාණන් වහන්සේ චතුර්වෛශාරද්‍ය ධර්මයන්ගෙන් හා ෂඩ් අසාධාරණ ඥානයන්ගෙන් සමන්වාගත සේක. දසබල සමන්වාගත සේක. අෂ්ටාරස ආවේණික ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත සේක. දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණයන්ගෙන් හා අසීති අනුබ්‍යඤ්ජනයන් ගෙන් ද ප්‍රතිමණ්ඩිත සේක. දෙසිය සොළසක් මංගල ලක්ෂණයන්ගෙන් ශෝභන වූ රූපකාය සම්පත්ති ඇති සේක.

2. ඒ භාග්‍යවත් බුදුපියාණන් වහන්සේ සූවිසි කෙළලක්ෂයක් සමවදනා මහා කරුණා සමාපත්ති ඥාණ ඇති සේක. කොටිප්ප්‍රාප්ත වූ අනන්ත ඍද්ධි බල ඇති සේක. මේ ආදී අනන්ත ගුණයන්ගෙන් යුක්ත වූ මහා කාරුණික වූ තිලෝගුරු සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ ජීවිතාන්තය දක්වා සරණ යමි. ඔබ වහන්සේගේ නෛර්‍යාණික වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය ද ඒ ධර්මය වූ පරිද්දෙන් පිළිපදින්නා වූ ආර්‍ය සංඝරත්නය ද ජීවිතාන්තය දක්වා සරණ යමි.

3. මාගේ ස්වාමී වූ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්ස ! ආත්ම දමනය කළා වූ සියල්ලන් අතුරෙන් මුනීන්ද්‍ර වූ ඔබ වහන්සේ ම අග්‍රය, ශ්‍රේෂ්ඨය. උත්තමය.

4. ආත්ම පරිත්‍යාග කළා වූ මහා ත්‍යාගීන් අතුරෙන් ද ලොවැ ඇති තතු හරි හැටි අවබෝධ කළා වූ මහා ප්‍රාඥයන් අතුරෙන් ද මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ ම අග්‍රය ශ්‍රේෂ්ඨය. උත්තමය.

5. සියල්ලන්ටම සමාන මහා කරුණාවක් ඇති හෙයින් මහා කාරුණික වූ බුදුපියාණන් වහන්ස ! ''කරුණා ජලයෙන් තෙත් වූ ළයක් ඇති ඔබ වහන්සේගේ සිසිල් සෙවණෙහි ජීවත් වීමට මට ද ශක්තිය ලැබේවා.''

6. දෙවියන් සහිත ලෝකයා මවිත කළ වූ ඔබ වහන්සේගේ ඥාණාලෝකයෙන් මාගේ සිත ආලෝකවත් වේවා. දස බිම්බරක් මර සෙනඟ පැරදවීමට තරම් සමත් වූ ඔබවහන්සේගේ ඒ උතුම් බලය මාගේ සිත ධෛර්‍යවත් කෙරේවා.

7. සියලු දෙනාගේ යහපත සඳහා ඔබවහන්සේ කළා වූ ආත්ම පරිත්‍යාගය මටද පිහිටාවා.

8. අප්‍රමාණ දුක් කරදර සතුටින් ඉවසීමට සමර්ථ වූ ඔබ වහන්සේගේ ඒ ක්ෂාන්ති බලය මාගේ සිත තුළ පැතිරේවා.

9. සියලු දෙනාටම සැප ලබාදීම සඳහා සම්පූර්ණ ජීවිතය පරිත්‍යාග කළාවූ මහා කාරුණික වූ බුදු පියාණන් වහන්සේ මාගේ ශාස්තෘ කොට ජීවිතාන්තය දක්වා සරණ යමි.

අරහං ගුණ භාවනා වාක්‍යය.

''සො භගවා ඉතිපි අරහං''

1. මාගේ ස්වාමී වූ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරු වූ හෙයින් **අර්හත්** නම් වන සේක.

2. සියලු කෙලෙස් සතුරන් නැසූ හෙයින් ද **අර්හත්** නම් වන සේක.

3. සසර ගමන නතර කළ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

4. ආමිස ප්‍රතිපත්ති පූජාවන් ලැබීට සුදුසු හෙයින් ද **අර්හත්** නම් වන සේක.

5. රහසින් වත් පව් නොකරන හෙයින් ද **අර්හත්** නම් වන සේක.

(මේ වාක්‍ය පහ පත්‍රිකාව නො බලා කියන්නට පුළුවන් වූ පසු) මාගේ ඇස් කන් නාසා දී පඤ්චේන්ද්‍රියයෝ ක්‍රියා විරහිත වෙත්වා. මාගේ භාවනා අරමුණෙන් බැහැර රූපාදී කිසිත් අරමුණක් කරා නොපැමිණෙත්වා. මාගේ සිත භාවනා අරමුණෙන් පිට කිසිවකට නොයාවා. බුද්ධාරම්මණයෙහිම පිහිටාවා. කොතෙක් දුක් වේදනා පැමිණියත් (වේලාව සිතාගෙන) මෙපිට නොනැගිටින්නෙමි යි අධිෂ්ඨාන කොට වම් අත්ල උඩ දකුණු අත්ල සිටින සේ දෙඅත් උකුල මත තබාගෙන, ඇස් පියාගෙන ගුණ හිමියාණන් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සිතින් බලමින් අරහං ගුණ පස පිළිවෙළින් මෙනෙහි කරනු.

(මෙය පළමුවන පාඩමයි)

එසේ භාවනා කිරීමේදී සිත අන් අරමුණු කරා නොගොස් භාවනා අරමුණම මෙනෙහි වෙමින් පවතී. නියමිත කාලය අවසන් වීමේදී ඉබේටම භාවනාව නවතීනම්, ක්‍රමයෙන් මිනිත්තු 5-10 වශයෙන් කාලය වැඩි කරනු. අරහං ගුණ භාවනාව හොඳින් ප්‍රගුණ වූ පසු සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය ද මෙනෙහි කිරීමට පටන් ගතයුතුයි. සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය සිතට පුරුදුවුන තුරු අරහං ගුණය මෙනෙහි කිරීම නවතා දිගටම සම්මා සම්බුද්ධගුණය ම මෙනෙහි කොට පුරුදු කරගත යුතුයි. ඊට පසු අරහං ගුණය ද සම්මා සම්බුද්ධ ගුණය ද දෙකම ගෙන කාලය අධිෂ්ඨාන කොට භාවනාව කළ යුතුයි. මුලින් කියන ලන පරිදි එය ද, හොඳින් පුරුදු වූ පසු ඊළඟ ගුණය ද යනාදී ක්‍රමයෙන් එක එක ගුණය භාවනාවට ගතයුතුය.

අන්තිමේ දී ගුණ නවය ම එක දිගට භාවනා වෙත්. එසේ දිගටම භාවනා කරන කල්හි යම් යම් ගුණයක් අප්‍රකට වේ නම් එය මෙනෙහි නො කොට ප්‍රකට ගුණ පමණක් මෙනෙහි කරනු. එසේ මෙනෙහි කිරීමේ දී ද වැඩියෙන්ම සිත පැහැදුවන සිත පිහිටා සිටින ගුණය වැඩි වේලාවක් මෙනෙහි කරනු. එසේ මෙනෙහි කරන කල්හි සිතෙහි බලවත් ප්‍රීතියක් ඇති වෙයි. එවිට සිත මැනවින් සමාහිත වෙයි.

දෙවෙනි පාඩම

''සො භගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො''

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විශේෂයෙන් දතයුතු සියලු ධර්මයන් පරොපදෙශ රහිතව මනාකොට දත්හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වනසේක.
2. දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ දත් හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

3. සමුදය සත්‍යය ප්‍රහාණය කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.
4. නිරෝධ සත්‍යය ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.
5. මාර්ග සත්‍යය භාවනා වශයෙන් වැඩූ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.
6. සංඛාර, විකාර, ලක්ඛණ, පඤ්ඤත්ති, නිබ්බාන, යන පඤ්ච විධ ඥෙය මණ්ඩලය පරොපදෙශ රහිතව තමන් වහන්සේම අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

තුන්වන පාඩම

''සො භගවා ඉතිපි විජ්ජාචරණ සම්පන්නො.

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පුබ්බෙ නිවාසානුස්සති ඤාණයෙන් සමන්වාගත සේක.
2. දිබ්බචක්ඛු ඤාණයෙන් සමන්වාගත සේක.
3. ආශ්‍රවක්ෂයකර ඤාණයෙන් සමන්වාගත සේක.
4. විදර්ශනා ඥානයෙන් සමන්වාගත සේක.
5. මනොමය ඍද්ධි ඥානයෙන් සමන්වාගත සේක.
6. ඍධි විධ ඥානයෙන් සමන්වාගත සේක.
7. දිව්‍යශ්‍රෝත්‍ර ඥානයෙන් සමන්වාගත සේක.
8. පරචිත්ත විජානන ඥානයෙන් සමන්වාගත සේක.
9. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලයෙන් සමන්වාගත සේක.
10. ඉන්ද්‍රිය සංවර සීලයෙන් සමන්වාගත සේක.
11. භෝජනයෙහි මාත්‍රඥතායෙන් සමන්වාගත සේක.
12. ජාගරියානු යෝගයෙන් සමන්වාගත සේක.
13. ශද්ධාවෙන් සමන්වාගත සේක.
14. හිරියෙන් සමන්වාගත සේක.
15. ඔත්තප්පයෙන් සමන්වාගත සේක.
16. බහුශ්‍රැත භාවයෙන් සමන්වාගත සේක.
17. වීය්‍ර්‍යයෙන් සමන්වාගත සේක.
18. ස්මෘතියෙන් සමන්වාගත සේක.
19. ප්‍රඥායෙන් සමන්වාගත සේක.
20. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් සමන්වාගත සේක.
21. ද්විතීය ධ්‍යානයෙන් සමන්වාගත සේක.

22. තෘතීය ධ්‍යානයෙන් සමන්වාගත සේක.

23. චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් සමන්වාගත සේක.

මෙසේ ඒ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ත්‍රිවිද්‍යා අෂ්ටවිද්‍යා පසළොස් චරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්වාගත හෙයින් **විජ්ජාචරණ සම්පන්න** නම් වන සේක.

මෙය පාඩම් කරගෙන පළමු ගුණ දෙක සමඟ භාවනා කරන්න.

සතරවන පාඩම

''සො භගවා ඉතිපි සුගතො

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සෝභන වූ රූපකාය සම්පත්තියෙක් ඇති හෙයින් **සුගත** නම් වන සේක.
2. සුන්දර වචන ඇති හෙයින් **සුගත** නම් වන සේක.
3. ආර්‍ය්‍ය මාර්ග සංඛ්‍යාත සෝභන ගමන් ඇති හෙයින් **සුගත** නම් වන සේක.
4. සුන්දර වූ ප්‍රතිපත්ති ඇති හෙයින් **සුගත** නම් වන සේක.
5. සුන්දර වූ නිර්වාණයට ගමන් කළ බැවින් **සුගත** නම් වන සේක.

මෙය පාඩම් කරගෙන පළමු ගුණ තුන සමඟ භාවනා කරන්න.

පස්වන පාඩම

''සො භගවා ඉතිපි ලොකවිදූ''

1. ඒ භාග්‍යවත් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්ව ලෝකය චතුස්සත්‍යය වශයෙන් දැන වදාළ හෙයින් **ලෝකවිදූ** නම් වන සේක.
2. අවකාශ ලෝකය චතුස්සත්‍යය වශයෙන් දැන වදාළ හෙයින් **ලෝකවිදූ** නම් වන සේක.
3. සංස්කාර ලෝකය චතුස්සත්‍යය වශයෙන් දැන වදාළ හෙයින් **ලෝකවිදූ** නම් වන සේක.
4. මෙසේ සියලු ලෝකය තත්වූ පරිදි සර්වාකාරයෙන් දැන වදාළ හෙයින් **ලෝකවිදූ** නම් වන සේක.

මෙය පාඩම් කරගෙන පළමු ගුණ හතර සමඟ භාවනා කරන්න.

සවන පාඩම

''සො භගවා ඉතිපි අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී''

1. ඒ සම්මා සම්බුද්ධ රජාණන් වහන්සේ සීලස්කන්ධයෙන් දෙව් මිනිසුන්ට වැඩි හෙයින් අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.

2. සමාධිස්කන්ධයෙන් වැඩි හෙයින් ද අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.

3. ප්‍රඥා ස්කන්ධයෙන් වැඩි හෙයින් ද අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක.

4. විමුක්ති ස්කන්ධයෙන් වැඩි හෙයින් ද අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක.

5. විමුක්ති ඥාන දර්ශනස්කන්ධයෙන් වැඩි හෙයින් ද අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක.

6. දමනය කටයුතු දිව්‍ය මනුෂ්‍ය බ්‍රහ්ම යක්ෂ රාක්ෂස තිරිසන් ආදී සත්ත්වයන් දමනය කළ බැවින් අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.

මෙය පාඩම් කරගෙන අරහං ආදි ගුණයන් සමඟ භාවනා කරනු.

සත්වන පාඩම

''සො භගවා ඉතිපි සත්ථා දෙව මනුස්සානං''

1. ඒ සම්මා සම්බුද්ධ රජාණන් වහන්සේ සියලු දෙව් මිනිසුනට අනුශාසනා කරන බැවින් සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

මෙය පාඩම් කරගෙන පළමු ගුණ හය සමඟ භාවනා කරනු.

අටවන පාඩම

''සො භගවා ඉතිපි බුද්ධො''

1. ඒ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛසත්‍යය අවබෝධ කොට අන්‍යයන්ට ද අවබෝධ කරවූ හෙයින් බුද්ධ නම් වන සේක.

2. සමුදය සත්‍යය අවබෝද කොට අන්‍යයන්ට ද අවබෝධ කරවූ හෙයින් බුද්ධ නම් වන සේක.

3. නිරෝධ සත්‍යය අවබෝධ කොට අන්‍යයන්ට ද අවබෝධ කරවූ බැවින් බුද්ධ නම් වන සේක.

4. මාර්ග සත්‍යය අවබෝධ කොට අන්‍යයන්ට ද අවබෝධ කරවූ බැවින් බුද්ධ නම් වන සේක.

මෙය පාඩම් කරගෙන පළමු ගුණ හත සමඟ භාවනා කරනු.

නවවන පාඩම

''සො භගවා ඉතිපි භගවා''

1. ඒ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ''පුණ්‍ය'' මහත්තත්වයෙන් සමන්විත වූ හෙයින් **භගවා** නම් වන සේක.
2. ''ප්‍රඥා'' මහත්තත්වයෙන් සමන්විත වූ බැවින් **භගවා** නම් වන සේක.
3. ''යස'' මහත්තත්වයෙන් සමන්විත වූ බැවින් **භගවා** නම් වන සේක.
4. ''ථාම'' මහත්තත්වයෙන් සමන්විත වූ බැවින් **භගවා** නම් වන සේක.
5. ''ඍද්ධි'' මහත්තත්වයෙන් සමන්වාගත බැවින් **භගවා** නම් වන සේක.
6. ''රාගය'' නැසූ හෙයින් **භගවා** නම් වන සේක.
7. ''ද්වේෂය'' නැසූ හෙයින් භගවා නම් වන සේක.
8. ''මෝහය'' නැසූ හෙයින් **භගවා** නම් වන සේක.
9. ශාන්ත නිවන් පුරයට පැමිණි හෙයින් **භගවා** නම් වන සේක.

මෙය පාඩම් කරගෙන අරහං ආදි ගුණ සමග භාවනා කරනු.

මෙසේ අරහං ආදී ගුණ පද නවයේ තේරුම් දැනගත් පසු සිංහල වාක්‍ය නොගෙන අරහං ආදී පාලිවචනම මෙනෙහි කිරීමෙන් වඩාත් සිත එකඟ වෙයි. එබැවින් අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මෙසේ මෙනෙහි කරනු.

අනුලෝම: ඉතිපි සො භගවා අරහං, සම්මාසම්බුද්ධො, විජ්ජාචරණ සම්පන්නො සුගතො, ලොකවිදූ, අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථි, සත්ථා දෙවමනුස්සානං, බුද්ධො භගවා.

ප්‍රතිලෝම: භගවා, බුද්ධො, සත්ථා, දෙවමනුස්සානං, අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථි, ලොකවිදූ, සුගතො, විජ්ජා චරණ සම්පන්නො, සම්මා සම්බුද්ධො, අරහං, සො භගවා ඉතිපි.

නැවත මෙසේ මෙනෙහි කරනු:

සො භගවා ඉතිපි අරහං,
සො භගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
සො භගවා ඉතිපි විජ්ජාචරණ සම්පන්නො,
සො භගවා ඉතිපි සුගතො,
සො භගවා ඉතිපි ලොකවිදූ,
සො භගවා ඉතිපි අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී,
සො භගවා ඉතිපි සත්ථා දේවමනුස්සානං,
සො භගවා ඉතිපි බුද්ධො,
සො භගවා ඉතිපි භගවා,
සො භගවා ඉතිපි භගවා,
සො භගවා ඉතිපි බුද්ධො,
සො භගවා ඉතිපි සත්ථා දේවමනුස්සානං,
සො භගවා ඉතිපි අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී,
සො භගවා ඉතිපි ලොකවිදූ,
සො භගවා ඉතිපි සුගතො,
සො භගවා ඉතිපි විජ්ජා චරණ සම්පන්නො,
සො භගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො,
සො භගවා ඉතිපි අරහං,

නැවත මෙසේත් මෙනෙහි කරන්න.

ඉතිපි සො භගවා අරහං,
අරහං සො භගවා ඉතිපි,
ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො,
සම්මා සම්බුද්ධො අරහං සො භගවා ඉතිපි,
ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො විජ්ජාචරණ සම්පන්නො,
විජ්ජාචරණ සම්පන්නො සම්මා සම්බුද්ධො අරහං සො භගවා ඉතිපි,
ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො විජ්ජාචරණ සම්පන්නො සුගතො,
සුගතො විජ්ජා චරණ සම්පන්නො සම්මා සම්බුද්ධො අරහං සො භගවා ඉතිපි,
ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මාසම්බුද්ධෝ විජ්ජා චරණ සම්පන්නෝ සුගතෝ ලෝකවිදූ
ලෝකවිදූ සුගතො විජ්ජාචරණ සම්පන්නො සම්මා සම්බුද්ධො අරහං සො භගවා ඉතිපි,

ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො විජ්ජාචරණ සම්පන්නො සුගතො ලොකවිදූ අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී

අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී ලොකවිදූ සුගතො විජ්ජා චරණ සම්පන්නො සම්මා සම්බුද්ධො අරහං සො භගවා ඉතිපි,

ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො විජ්ජාචරණ සම්පන්නො සුගතො ලොකවිදූ අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී සත්ථා දෙව-මනුස්සානං,

සත්ථා දෙවමනුස්සානං අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී ලොකවිදූ සුගතො විජ්ජාචරණ සම්පන්නො සම්මා සම්බුද්ධො අරහං සො භගවා ඉතිපි,

ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො විජ්ජා චරණ සම්පන්නො සුගතො ලොකවිදූ අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී සත්ථා දෙව-මනුස්සානං, බුද්ධො,

බුද්ධො සත්ථා දේව මනුස්සානං අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී ලොකවිදූ සුගතො විජ්ජා චරණසම්පන්නො සම්මා සම්බුද්ධො අරහං සො භගවා ඉතිපි,

ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො විජ්ජා චරණ සම්පන්නො සුගතො ලොකවිදූ අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී සත්ථා දෙවමනුස්-සානං බුද්ධො භගවා,

භගවා, බුද්ධො සත්ථා දෙවමනුස්සානං අනුත්තරො පුරිස දම්ම සාරථී ලොකවිදූ සුගතො විජ්ජා චරණසම්පන්නො සම්මා සම්බුද්ධො අරහං සො භගවා ඉතිපි.

මෙසේ පදයක් පදයක් පාසා අර්ථ දැන ගනිමින් අනුලෝම - ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමේ දී යම් ගුණයක් කෙරෙහි වැඩි වැටහීමක් ඇතිවැ සිතට ප්‍රීතියක් සෝමනස්සයක් ඇතිවුව හොත් සිත ඒ ගුණයෙන් බැහැරට නො ගෙන එයම නැවත නැවත මෙනෙහි කරනු මැනවි. එසේ මෙනෙහි කිරීමේදී නීවරණයන් යටපත් වී සිත සමාහිත වෙයි.

මේ භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 02, ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම පුණ්‍යාධාර භාරකාර මණ්ඩලයෙහි සභාපති පින්වත් සුමන කරුණාරත්න මහත්මයා සහ එම ජැනට කරුණාරත්න මහත්මාව විසින් දෙහිවල නැදිමාලේ සීමාසහිත ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවට්) ලිමිටඩ් හි මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා – අංක 3

ශ්‍රී. බු: ව: 2531 – දුරුතු පුර 15 (1988 – 01 – 03)

මෛත්‍රී භාවනාව.

''අංක දෙකේ පත්‍රිකාවෙන්'' දෙන ලද උපදෙස් අනුව බුද්ධානුස්සති භාවනාව කළ යෝගාවචරයාගේ සිත ඕනෑම භාවනා කර්මයකට යෝග්‍ය පරිදි සකස් වූ දියුණු වූ සිතකි. එහෙයින් නීවරණයන් යටපත් වීමෙන් සමාහිත වූ ඒ සිත මෛත්‍රී භාවනාවට පහසුවෙන් යොමු කළ හැකි වෙයි.

''ව්‍යාපාදස්ස පහානාය මෙත්තා භාවෙතබ්බා''යි වදළ බැවින් විශේෂයෙන් මූල කර්මස්ථානයක් මෙනෙහි කරන්නාගේ සිත් තුළ පහළ වීමට ඉඩ ඇති, ද්වේෂය පහකර ගැනීම පිණිස මෛත්‍රිය වැඩිය යුතුය. මේ මෙහි මූලික ප්‍රයෝජනයයි

මෛත්‍රී චිත්තය

මෛත්‍රිය යනු ද්වේෂයට ප්‍රතපක්ෂ විරුද්ධ වූ, ද්වේෂය නිසා සිතෙහි හටගත් දහය නැති කරමින් සිතෙහි තෙත් බව ඇති කරමින් උපදනා සිත්විල්ලයි.

''මෙජ්ජතීති — මෙත්තා'' සිතේ පවත්නා මෘදු බව සිනිඳු බව මෛත්‍රියයි. මිතුරු බව මතු කර දෙන බලය මෛත්‍රියයි. මිතුරකු පිළිබඳව තවත් මිතුරකුගේ සිත් තුළ යම් බඳු මෘදු බවෙක්, හිතෙසි බවෙක් වෙයි ද, එබඳු ගුණයෙන් යුත් සිතට මෛත්‍රී සිත යයි කියනු ලැබේ. එනම් අදොස චෛතසිකය යෙදුණු දියුණුවට පත් සිතයි.

සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි හිත ආකාරයෙන් පැවැත්ම මෛත්‍රියෙහි ලක්ෂණයයි. කෝපය සංසිඳුවීම මෛත්‍රියෙහි සම්පත්තියයි. මෙබඳු මෛත්‍රී සිතක් ඇතියනට,

1. සුවසේ සැතපීමය.
2. සුවසේ අවදිවීමය.
3. නපුරු හීන නො පෙනීමය.
4. මිනිසුන්ට ප්‍රිය වීමය.
5. අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වීමය.
6. දෙවියන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබීමය.
7. ගිනි හෝ විෂ හෝ සැත් හෝ ඔහුගේ කයට නොපිවිසීමය.
8. මුහුණ පැහැපත් වීමය.
9. වහා සිත එකඟ වීමය.
10. නුමුළාව කළුරිය කිරීමය.
11. මරණින් මතු සුගතියෙහි උපදීමය.

යන ආනිසංස ලැබිය හැකි වෙයි.

මෛත්‍රී සිත භාවනා කිරීම් වශයෙන් දියුණු කිරීමේ දී පංච නීවරණයන් කෙරෙන් විශේෂයෙන් යම් මිදීමෙක් වේ නම් එයට චෙතො විමුක්තිය යි කියනු ලැබේ. එනම් අර්පණා හෙවත් ධ්‍යානය යි. ධ්‍යාන ලාභී උතුමා ඉහාත්මයේම රහත් නොවුව හොත් බඹ ලොව උපත ලබයි.

මෛත්‍රී භාවනාව පටන් ගැනීමට පෙර ද්වේෂයෙහි ආදීනව ද ක්ෂාන්තියෙහි (ඉවසීමෙහි) ආනිසංස ද සලකාගත යුතුය. ද්වේෂයෙහි ආදීනව දැකීමෙන් ද්වේෂය දුරු කළ හැකි වෙයි. ක්ෂාන්තියෙහි හෙවත් ඉවසීමෙහි ආනිසංස දැකීමෙන් මෙත් වඩා ක්ෂාන්තිය දියුණු කරගත හැකිවෙයි. මෛත්‍රී භාවනා වෙන් කෙරෙන්නේ ද්වේෂය දුරු කිරීම. සහ ඉවසීම හෙවත් ක්ෂාන්තිය දියුණු කිරීමයි.

"ද්වේෂයෙන් දූෂිත වූ, කිලුටු වූ තැනැත්තේ ද්වේෂයෙන් මඩනා ලදුව ආත්මාර්ථය ද නසයි. නැති කර ගනියි. පරාර්ථය ද නසයි නැති කර ගනියි. මරණින් මතු අපායෙහි ද උපත ලබයි.

''කිපුණු පුද්ගලයා කළයුත්ත හෝ නොකළ යුත්ත නොදනී. ධර්මය නො දනී''. යනාදී වශයෙන් ද්වේෂයෙහි ආදීනව සලකා එය දුරු කළ යුතුය

''ඛන්ති පරමං තපො තිතික්ඛා''

ඉවැසීම් සංඛ්‍යාත ක්ෂාන්තිය උතුම් තපෝගුණයකි.

''ඛන්ති බලං බලාණිකං''

ක්ෂාන්තිය බලයයි. බල ඇණියයි.

''ඛන්ත්‍යා භියොයා නවිජ්ජති''

ක්ෂාන්තියට වඩා උතුම් ගුණයක් විද්‍යාමාන නො වේ. යනාදී වශයෙන් ඉවසීමෙහි ආනිසංස සලකා ඉවසීමෙහි ආනිසංස ලැබ ගැනීමට මෛත්‍රී භාවනාව කළ යුතුය.

මෛත්‍රීය වැඩීමෙහි දී පළමු කොට අප්‍රිය, අතිප්‍රිය, මධ්‍යස්ථ, වෛරී යන සතර දෙනා කෙරෙහි මෛත්‍රී නො වැඩිය යුතුය. ලිංග විසභාගයන් කෙරෙහි ද නො වැඩිය යුතුය. මළවුන් කෙරෙහි ද මෛත්‍රී නොවැඩිය යුතුය.

පළමු කොට තමාට ද, දෙවනුව හිතවතාට ද, තුන්වනුව මධ්‍යස්ථයාට ද, සතර වනුව සතුරාට ද මෙත් වැඩිය යුතුය. හිතවතාට මෙත් වැඩීමෙහි දී පිරිමියකු ස්ත්‍රියකට ද ස්ත්‍රියක් පුරුෂයකුට ද පුද්ගලික වශයෙන් මෙත් නො වැඩිය යුතුය. එසේ කිරීමේ දී රාගය ඉස්මතු වී යෝගාවචරයාට පීඩා කරයි. රාගය මෛත්‍රියට ළඟම සිටින සතුරාය. ව්‍යාපාදය ඈත සිටින සතුරාය. එබැවින් රාගය, ආලය, ප්‍රේමය, යනාදී කාමුක තත්ත්වයට නොවැටී හිතවත් කම, යහපතක් කිරීමේ කැමැත්ත ඇතිවන සේ මෙත් වැඩිය යුතුය.

මළවුන්ට මෙත් වැඩීමෙන් අර්පණා (ධ්‍යානය) තබා උපචාර සමාධියක් පමණකුත් ලැබිය හැකි නොවේ. එබැවින් මළවුන්ට මෙත් වැඩීම නිරර්ථක වෙයි.

එසේ ම සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා යනාදි වශයෙන් ද පළමු කොට මෙත් නො වැඩිය යුතුය. සියලු සත්ත්වයනට මෙත් වැඩිය යුත්තේ පළමු කොට තමා සාක්ෂා කොට තමාට මෙත්වඩා, තමා කැමැතිවන්නා වූ අවෛරීබව නිදුක් බව උපද්‍රව රහිත බව, සුවපත් බව ආදිය තමාගේ ප්‍රියයාට ද මධ්‍යස්ථයාට ද සතුරාට ද පැවරීමට තරම් නොමසුරු බවක් නොපැකිළෙන බවක්තම සන්තානයෙහි උපදවා ගැනීෙමන්-පිහිටුවා ගැනීමෙන් පසුවයි. මේ අදහස විශුද්ධිමාර්ගයෙහි පැහැදිලි කොට තිබේ. සියලු සත්ත්වයන් අරමුණුකළ හැක්කේ යටත් පිරිසෙයින් අර්පණාවට ලංවූ සිතක් උපදවා ගත් යෝගාවචරයාටය.

තමාය, හිතවතා ය, මධ්‍යස්ථයා ය, සතුරා ය යන පුද්ගල පටිපාටිය මෙන් ම, මෛත්‍රී භාවනාවට යොදන වචන වලද සැලකිය යුතු පිළිවෙළක් ඇත්තේ ය. වෛර නැති බව, තරහ නැත් බව, නිදුක් බව, සුවපත් බව යන පද සතර පිළිවෙළින් එකින් එක ගෙන භාවනා කිරීමෙන් මහත් ඵල ලැබිය හැකි බව සැලකිය යුතුය.

මෛත්‍රී පාඨම

(අ) අහං අවෙරො හොමි. අබ්‍යාපජ්ජො හොමි, අනීඝො හොමි, සුඛී අත්තානං, පරිහරාමි.

(ආ) අහං විය මය්හං ආචරියුපජ්ඣායා, මාතා, පිතරො, හිත සත්තා, මජ්ඣත්තිකසත්තාවෙරී සත්තා, අවෙරා හොන්තු, අබ්‍යාපජ්ජා හොන්තු, අනීඝා හොන්තු, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු, දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තිතො මා විගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

(ඇ) ඉමස්මිං විහාරෙ ඉමස්මිං ගොචර ගාමෙ, ඉමස්මිං නගරෙ, ඉමස්මිං ලංකාදීප ඉමස්මිං ජම්බුදීපෙ, ඉමස්මිං චක්කවාළෙ, ඉස්සර ජනා, සීමට්ඨක දෙවතා, සබ්බෙ සත්තා අවෙරා හොන්තු, අබ්‍යාපජ්ජා හොන්තු අනීඝා හොන්තු සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු, දුක්ඛා මුච්චන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තිතො මා විගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

(ඈ) පුරත්ථිමාය දිසාය, දක්ඛිණාය දිසාය, පච්ඡිමාය දිසාය, උත්තරාය දිසාය.

(ඉ) පුරත්ථිමාය අනුදිසාය, දක්ඛිණාය අනුදිසාය, පච්ඡිමාය, අනුදිසාය උත්තරාය අනුදිසාය ,හෙට්ඨිමාය දිසාය, උපරිමාය දිසාය,

(ඊ) සබ්බෙ සත්තා, සබ්බෙ පාණා, සබ්බෙ භූතා, සබ්බෙ පුග්ගලා සබ්බෙ අත්තභාව පරියාපන්නා, සබ්බා ඉත්ථියො, සබ්බෙ පුරිසා, සබ්බෙ අරියා, සබ්බෙ අනරියා, සබ්බෙ දෙවා, සබ්බෙ මනුස්සා, සබ්බෙ විනිපාතිකා, අවෙරා, හොන්තු, අබ්‍යාපජ්ජා හොන්තු, අනීඝා හොන්තු, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු, දුක්ඛා මුච්ඡන්තු යථා ලද්ධ සම්පත්තිතො මාවිගච්ඡන්තු කම්මස්සකා.

මේ පාඨමෙන් මෛත්‍රී භාවනාව කළ යුතු පිළිවෙළ ද හරිහැටි නොදක් වෙයි. මෙය පාඩම් කර ගැනීම නම් ප්‍රයෝජනයි. ''අහං අවෙරො හොමි,'' යනුවෙන් පටන්ගෙන මෙහි දැක්වෙන වාක්‍ය ප්‍රදේශ හය අන්තිම දක්වා මිහිරි හඬින් සජ්ඣායනා කොට මෛත්‍රී භාවනාව කෙළෙම් යි සිතීම, තමා විසින් ම **තමා රවටා ගැනීමකි.**

''භාවනා'' යන්නෙහි ඉපදවීම, වැඩීම කියා තේරුම් දෙකක් ඇත. එහි වැඩීම නම් දියුණු කිරීමයි. මෛත්‍රී සිත් දියුණු කිරීම මෛත්‍රී භාවනාවයි.

අදෙස චෛතසිකය බලවත්වැ යෙදුණු සිත ''මෛත්‍රී සිතය''යි ඉහතින් කියන ලදී. භාවනාවේදී ඒ මෛත්‍රී සිතත් අදොස චෛතසිකය සමඟ යෙදුණු අනිකුත් චෛතසිකත් ඒ අදොස චෛතසිකයට අනුකූලව දියුණු වෙත්.

එසේ වැඩීමට නම් මෛත්‍රී සිත එක අරමුණක බොහෝ වේලාවක්-වැඩි වාර ගණනක් හැසිර විය යුතුය. ඒ මෛත්‍රී සිතින් ගත්අරමුණ නොකඩවා බොහෝ වේලාවක් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෛත්‍රී අදහස කියැවෙන වචන ද කීපයකි. මෛත්‍රී සිතින් ගත් අරමුණ මෙනෙහි කිරීමේ දී එකවිට එක පෙළට ඒ වචන යෙදීම ද නොකළ යුතුය. වෛර නැති වේවා, තරහ නැතිවේවා දුක්පීඩා නැතිවේවා, සුවපත් වේවා, යද පද සතරෙන් එක එක බැගින් ගෙන මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙත් සිත හඳුන්වන වචන වලින් එක වරකට එක් වචනයක් ගෙන මෙනෙහි කිරීමේ ක්‍රමයෙහි යුක්ති යුක්තතාවය මතු දැක්වෙන අර්පණා විභාගයේ දී තේරුම් ගත හැකි වෙයි.

තමාගේ සිතෙහි මෛත්‍රීය පිහිටන තුරු තමාට මෛත්‍රී කරගත යුතුයි. හිතවතාට මෛත්‍රී කළ යුත්තේ ඉන්පසුවයි. එය ද බොහෝ වේලාවක් කළ යුතුය. ඉන් පසු මැදහත් පුද්ගලයාට ද බොහෝ වේලාවක් මෙත් කළයුතුය. වෛරී පුද්ගලයා අරමුණු කොට මෙත් වැඩිය යුත්තේ ඉන්පසුවයි. වෛරී පුද්ගලයා අරමුණු කිරීමේ දී පූර්ව වෛරයක් තරහක් මතු වී නම්, ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහි මෙත් වැඩීම නවතා පළමු කී තුන්දෙනා කෙරෙහි මෙත් වැඩිය යුතුය. එසේ කිරීමෙන් උපන් ක්‍රෝධය සංසිඳුවා ගෙන සතුරා කෙරෙහි නැවත මෙත් වැඩිය යුතුය. එවිට ද ක්‍රෝධය නැඟී සිටී නම් ක්‍රෝධයෙහි ආදීනව නොයෙක් අයුරින් නැවත සැලකිය යුතුය. බෝධි සත්ව චරිතාදිය හෝ සිහිකොට උපන් ක්‍රෝධය දුරු කොට, නැවත නැවත සතුරා වෙත මෙත් වැඩිය යුතුය.

එසේ මෙත් කිරීමේ දී කෝපයක් නොඉපදී මෙත් සිතම දිගට පවතී. නම්, තමා ය හිතවතා ය මධ්‍යස්ථයාය සතුරාය යන සතර දෙනා ගේ වෙනසක් නැතිව සම සිත් උපදී නම්, ඒ අවස්ථාව මෛත්‍රී භාවනාවේ දියුණු අවස්ථාවක් බව තේරුම් ගත යුතුය. එසේ තමාය, ප්‍රියයාය, මධ්‍යස්ථයාය, සතුරාය යන සතරදෙනා කෙරෙහි සත්ත්ව සංඥව මතුවීමෙන් සමසිත් ඉපවීම සීමා සම්භෙදයයි ඉහත කී ''මෛත්‍රී ප ඩම'' දිගට කියා ගෙන යාමෙන් මෙ කියන සීමා සම්භෙදය නො ලැබෙන බව තේරුම් ගත යුතුය.

ඒ මෛත්‍රී පාඩමෙන් දක්වා තිබෙන්නේ පිළිවෙළින් මෙත් වැඩිය යුතු පුද්ගලයන් සහ සාමූහික සත්ත්ව කොටයසයි. එහි අන්තිමට දක්වා තිබෙන්නේ ස දිසාවන්හි සියලු සත්ත්වයන් කොටස් කෙරෙමින් මෛත්‍රිය,

පතුරුවන ආකාරයයි. හෙවත් ''මෛත්‍රී විකුර්වණය''යි එය විශේෂයෙන් මෛත්‍රී ප්‍රථම ධ්‍යානාදිය ලැබූ යෝගාවචරයන් විසින් කළ යුතුය. කරුණු මෙසේ හෙයින් ඒ පාඩමේ එන පිළිවෙළම නොසලකා මේ පත්‍රිකාවෙන් දෙනු ලබන උපදෙස් අනුව භාවනා කිරීමෙන් යෝගාවචරයාට වැඩ සිදු වෙයි.

මෛත්‍රී භාවනාවේ පළමුවෙනි පියවර

අංක දෙකේ පත්‍රිකාවෙන් දෙන ලද උපදෙස් පරිදි:—

1. තෙරුවන් වැඳීමය.
2. සමා කරවා ගැනීමය.
3. ජීවිත පරිත්‍යාගය.
4. පින්දීමය.
5. පින් අනුමෝදන් වීමය.
6. සිල් ආවර්ජනා කිරීමය.
7. තමාට අවවාද කරගැනීමය යන කෘත්‍ය සත නිමවා,
8. අසුභය සහ
9. මරණය සිහි කොට,
10. මිනිත්තු කීපයක් බුදුගුණ භාවනාව වඩා සිත සමාහිත කොට ප්‍රීතිය උපදවා ගෙන,

11. මාගේ ඇස් කන් ආදී ඉන්ද්‍රියයෝ පිටතට නොදුවත්වා. මාගේ සිත මෛත්‍රී අරමුණෙන් පිට කිසිවකට නොයේවා, මෛත්‍රී අරමුණෙහි ම පිහිටාවා. කොතෙක් දුක් වේදනා පැමිණියත් (වේලාව සිත ගෙන) මේ වේලාවෙන් මෙපිට නො නැගිටින්නෙමි''යි අධිෂ්ඨාන කරන්න.

එසේ අධිෂ්ඨාන කොට හිසේ පටන් දෙපතුල දක්වා තමා ගේ ශරීරය සිතින් ම බලන්න. බලා හොඳින් සිතට ගෙන ඒ තමා ගේ රුව දෙස සිතින් බලමින්,

(i) මම වෛර නො වෙම්වා,
මම වෛර නොවෙම්වා, වෛර නො වෙම්වා.

යනුවෙන් කීප වරක් සිතන්න. එසේ මෙනෙහි කිරීමේ දී දැන් මාගේ සිතෙහි වෛර නැමැති දුර්ගුණය නැතැයි තමාට වැටහෙනවා ඇත. එසේ වැටහුණ පසු මෛත්‍රී ගුණය තමා ගේ සිතෙහි තදින් පිහිටුවා ගැනීම පිණිස,

(ii) මම වෛර නැත්තෙක් වෙමි.
මම වෛර නැත්තෙක් වෙමි.

කියා හෝ මම වෛර නො වෙමි මම වෛර නැති වෙමි කියා හෝ තමාට වැඩියෙන් වැටහෙන ආකාරයකින් තමා ගේ සිතට තමා පෙනෙන තාක් කල් මෙනෙහි කරන්න. එසේ මෙනෙහි කිරීමේ දී මෛත්‍රී ගුණය තමාගේ සිතෙහි තදින් පිහිටි බව තමාට වැටහෙයි. සිතෙහි වෛර නැති බව දැනෙයි. ඉන්පසු

(iii) මම තරහ නැත්තෙක් වෙම්වා,
මම තරහ නැත්තෙක් වෙම්වා,

යනු වෙන් තරහ නැති බව සිතට දැනෙන තුරු මෙනෙහි කරන්න. තරහ නැති බව දැනුන පසු,

(iv) මම තරහ නොවෙමි.
මම තරහ නො වෙමි.

යනුවෙන් කීප වරක් මෙනෙහි කරන්න. එසේ මෙනෙහි කිරීමේදී තරහ නැති ගතිය (අද්වේෂය) නම් වූ මෛත්‍රී ගුණය තමා ගේ සිතෙහි පිහිටි බව තමාට වැටහෙයි. ඉන්පසු:

(v) මම දුක් පීඩා නැත්තෙක් වෙම්වා,
මම දුක් පීඩා නැත්තෙක් වෙම්වා,

යනුවෙන් කීපවරක් මෙනෙහි කරන්න. එසේ මෙනෙහි කිරීමේ දී තමාට සුව පහසු ගතියක් දැනෙනවා ඇත. ඉන්පසු:

(vi) මම දුක් පීඩා නැත්තෙක් වෙමි,
මම දුක් පීඩා නැත්තෙක් වෙමි,

යනුවෙන් හෝ මම නිදුක් වෙමි යනුවෙන් හෝ පහසු පදයක් ගෙන මෙනෙහි කරන්න. දුක් පීඩා නැති නම් එතැන ඇත්තේ සැපයයි. දැන් ඒ මානසික සුවය හෙවත් මෛත්‍රී සිතිවිල්ල, සිතින් මැකී යන්ට නොදී තදින් පිහිටුවා ගැනීම පිණිස

(vii) මම සුවපත් වෙමි
මම සුවපත් වෙමි.

යනුවෙන් තමන් දෙස බලමින් ටිකවේලාවක් මෙනෙහි කරන්න. එසේ මෙනෙහි කිරීමේ දී මීට පෙර කවදවත් නොලැබූ තරම් මානසික සුවයක් ලැබී ඇති බැව් ඔබට දැනෙනවා ඇත.

පින්වත් යෝගාවරය! ඔබට මේ උතුම් මානසික සුවය ලැබුණේ සිතෙහි හටගත් වෛරය තරහ යන නරක ගුණයන් මෛත්‍රී බලයෙන් පහකරගත් බැවිනි.

දැන් ඔබ ලබා ඇති මානසික සුවය ඔබගේ හිතවතාට ද ලැබෙන සේ ඔබගේ මෙත් සිත හැසිරවිය යුතුය. ඔබ ලබාගත් ඒ මානසික සුවය ඔහුගේ හිතවතාට පැමිණවිය යුතුය. ඔබට දැන් එය කළ හැකිය. හිතවතකු අරමුණු කිරීමේ දී තමාට විෂභාගිකයකු අරමුණු නො කළයුතු බව ඉහතින් කියන ලදී. ඒ අනුව පිළිපදින්න. ආචාර්ය උපාධ්‍යායා දී ප්‍රිය මනාප ගරු සම්භාවනීය උතුමකු අරමුණු කරනු මැනවි.

එබැවින් මෙසේ මෙනෙහි කරන්න.

දෙවෙනි පියවර

හිතවතා තමන් ඉදිරියේ පෙනී සිටින්නාක් මෙන් අරමුණු කරමින්,

(i) මා මෙන් මාගේ හිතවතා ද වෛර නොවේවා,
වෛර නො වේවා, වෛර නො වේවා, යි
සැහෙන වේලාවක්මෙනෙහි කරන්න. ඉන්පසු

(ii) මා මෙන් මාගේ හිතවතා ද තරහ නොවේවා,
තරහ නො වේවා. තරහ නො වේවා යි
ටික වේලාවක් මෙනෙහි කරන්න. ඉන්පසු,

(iii) මා මෙන් මාගේ හිතවතා ද දුක්පීඩා නැත්තෙක් වේවා,
කියා හෝ නිදුක් වේවා, කියා හෝ පහසු පහසු හැටියකින් ටික වේලාවක් මෙනෙහි කරන්න. ඉන්පසු,

(iv) මා මෙන් මාගේ හිතවතා ද සුවපත් වේවා, සුවපත් වේවා, යනුවෙන් බොහෝ වේලාවක් මෙනෙහි කරන්න මෙත් වඩන්න.

මෙසේ මෙත් වැඩීමේ දී ඔබගේ සිත මෛත්‍රියෙන් පිරෙයි. ඉක්බිති ඔබගේ හිතවත් තවත් එක් කෙනෙකුන් හෝ කීපදෙනෙකුන් හෝ අරමුණු කොට,

(v) මා මෙන් මාගේ හිතවන්තයෝ ද වෛර නොවෙත්වා, වෛර නොවෙත්වා.

(vi) මා මෙන් මාගේ හිතවන්තයෝ ද තරහ නො වෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා.

(vii) මා මෙන් මාගේ හිතවන්තයෝ ද නිදුක් වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා.

(viii) මා මෙන් මා ගේ හිතවන්තයෝ ද සුවපත් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා,

යනුවෙන් තමා හා සමස්ථානයෙහි තබා මෙත් වඩන්න. මෙසේ මෙනෙහි කිරීමේදී ඔහුගේ මෛත්‍රිය පළමු පියවරට වඩා බොහෝ බලවත් වෙයි. ඒ අවස්ථාවට පත් වූ පසු එම අරමුණේ ම සිත රඳවා ගෙන ටික වේලාවක් විසීමට පුරුදු වන්න. ඔබ සිතන කැමැති වේලාවක මෙහි යෙදීමට තරම් පුහුණුව දියුණු කර ගන්න. එසේ ම නීවරණයන් ඉපදීමට ඉඩ නොදී සිත රැක ගැනීම සඳහා ද පමා නොවන්න.

තුන්වෙනි පියවර

කියන ලද පරිදි හිතවතුන් කෙරෙහි මෙත් වැඩීමෙන් වසී භාවයට පත් සිතින් ම මැදහත් පුද්ගලයකු අරමුණු කොට මෙත් වැඩිය යුතුය. මැදහත් පුද්ගලයා යනු හිතවත්(ප්‍රිය) බවෙක් හෝ අහිත (අප්‍රිය) බවක් හෝ නැති තැනැත්තා යි එබන්දහුට මෙත් කිරීමේ දී සිත උදසීන වීමට ද ඉඩ තිබේ. එසේ උදසීන වුවහොත් ඒ උදසීන තාවය තමා ලත් මෛත්‍රී ශක්තිය මතුකර ගැනීමෙන් යටපත් කොට ඒ පුද්ගලයා ද ප්‍රිය ස්ථානයෙහි තබා මෙත් වැඩිය යුතුය.

ප්‍රිය පුද්ගලයන් කීප දෙනෙකුන් කෙරෙහි එක විට මෙත් වැඩූ ආකාරයෙන් මැදහත් පුද්ගලයන් ද කීප දෙනෙකු එකවර අරමුණු කරමින් ද මෙත් කළ හැකිය එබැවින් මෙසේ මෙත් වඩන්න

(i) මා මෙන් මාගේ හිතවතුන් මෙන් මැදහත් සත්ත්වයෝ ද වෛර නොවෙත්වා. වෛර නො වෙත්වා.

(ii) මා මෙන් මාගේ හිතවතුන් මෙන් මැදහත් සත්ත්වයෝ ද තරහ නොවත්වා තරහ නො වෙත්වා

(iii) මා මෙත් මාගේ හිතවතුන් මෙන් මැදහත් සත්ත්වයෝ ද නිදුක් වෙත්වා නිදුක් වෙත්වා.

(iv) මා මෙන් මාගේ හිතවතුන් මෙන් මැදහත් සත්ත්වයෝද සුවපත් වෙත්වා සුවපත් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා

යනුවෙන් බොහෝ වේලාවක් මෙත්සිත් පවත්වන්න. ප්‍රිය පුද්ගලයන්ට මෙත් කිරීමේ දී ඒ මෙත් කිරීම වසී බවට පත් කරගන්නා වාගේ මෙය ද වසී භාවයට පත්කරගත යුතුය. දැන් ඔබේ මෙත් සිත දියුණුවට පත්ව ඇත. එබැවින් මෙත් වැඩීම පිළිබඳ පෙරට වඩා බලවත් ඡන්දය ඔබට ඇතිවිය හැකිය. දැන් ඔබේ චිත්ත ශක්තිය වැඩි කර ගැනීමටත් කායසික්ෂම කර ගැනීමටත් හැකිවනු පිණිස,

1. මම වෛර නොවෙමි,
තරහ නොවෙමි,
නිදුක් වෙමි,
සුවපත් වෙමි,

2. මා මෙන් මාගේ හිතවන්තයෝ ද,
වෛර නොවෙත්වා,
තරහ නොවෙත්වා,
නිදුක් වෙත්වා,
සුවපත් වෙත්වා.

3. මැදහත් සත්වයෝ ද,
වෛර නොවෙත්වා,
තරහ නොවෙත්වා,
නිදුක් වෙත්වා,
සුවපත් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා,

යනුවෙන් මෙත් වඩන්න. මෙසේ මෙත් වැඩීමෙ දී චිත්තිද්ධිපාදය ද උපදියි. එහෙත් ඔබ ඒ ගැන කල්පනාවට නො බැසිය යුතු ය. ඔබේ මෙත් සිත දැන් බොහෝ දියුණුව ඇත.

සිව්වෙනි පියවර

දැන් ඔබ ඉතා හිත, හිත, මැදහත් යන සත්ත්ව කොටස් තුනකට මෙත් කෙළෙහි ය. මේ මමය, මෙ මාගේ හිතවතාය, මෙ මධ්‍යස්ථයා ය කියා එක්-කෙනකු කෙරෙහි හෝ විශේෂයක් නැති වැ, මෙ සත්ව කොටස් තුන කෙරෙහි (මේ තුන්දෙනා කෙරෙහි) සමසිත් ඉපදවිය හැකි නම් එය මෛත්‍රී භාවනාවේ උසස් තත්ත්වයකි. එසේ නම් ඔබ විසින් මෙත් වැඩිය යුතු තවත් එක සත්ව කොටසක් ඇත. එනම්, තමාට අප්‍රිය අමනාප-පසමිතුරු සත්ත්ව කොටසයි. හෙවත් තමාගේ සතුරෝ ය. සතුරන් වෙත මෙත් වැඩිය යුත්තේ තමාට සතුරන් ඇතහොත් පමණි.

ඔබට සතුරන් නැතිනම් ඔබ සියලු සත්ත්වයන් වෙත මෙත් වඩන ලදුවැ, මෙත් වැඩුමෙහි දියුණු යෝගාවචරයෙකි. සතුරන් නැතියකු සොයා ගැනීම ඉතා අසීරුය. ඔබට සතුරන් ඇතොත් ඔවුන් කෙරෙහි මෙත් වැඩීම දැන් ඔබට අපහසු නැත. මෙසේ මෙත් වඩනු.

(i) මා මෙන් මාගේ සතුරෝ ද වෛර නොවෙත්වා, වෛර නොවෙත්වා,

(ii) මා මෙන් මාගේ සතුරෝ ද තරහ නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා,

(iii) මා මෙන් මාගේ සතුරෝ ද නිදුක් වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා.

(iv) මාමෙන් මාගේ සතුරෝ ද සුවපත් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා සුවපත් වෙත්වා.

යනුවෙන් ඔවුන් පෙනෙන සේ සලකා මෙත් වැඩිය යුතු ය. එසේ මෙත් වැඩීමේ දී ඒ සතුරා හෝ සතුරන් විසින් පෙර කරන ලද යම් අවැඩක් හෝ සිහිපත් වීමෙන් වෛර ක්‍රෝධ නැග ඒ නම් වහාම ඒ මෙත් වැඩුම නවතා පළමු දියුණු කළ මෙත් සිත් පහළ කරගන්න. මෙත් කරන්න. එවිට උපන් කෝපය සංසිඳෙයි.

ඉන්පසු නැවත සතුරා කෙරෙහි මෙත් වැඩිය යුතු ය. එවිට ද, කෝපය උපදී නම් මෙත් වැඩීම නවත්වා, ඒ පුද්ගලයා තුළ පවත්නා වූ පඨවි ආදී ධාතු කොටස් ගැන සිතන්න. ම විසින් මෙසේ ද්වේෂ කරනු ලබන්නේ ඔහුගේ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, ඇට ආදී පඨවි ධාතු කොටස් අතුරෙන් කවර ධාතු කොටසට ද? එසේ නැත්නම් ඔහුගේ කෙල සෙම් සොටු සැරව මූත්‍ර ආදී

ආපෝ ධාතු කොටස් අතුරෙන් කවර ධාතු කොටස ට ද? යනාදී වශයෙන් වෙන් වෙන් කොට, ධාතු වශයෙන් හෝ පිළිකුල් වශයෙන් හෝ සිතන්න.

එසේ සිතීමේ දී සතුරාය යි කිසිවකුට ද්වේෂ කිරීම අනුවණ කමක් බව ඔබට වැටහෙයි. එසේ වටහා ගෙන තමාට නින්ද කොට අවවාද කරගෙන, මේ ද්වේෂ කිරීම තමන්ට තරම් නො වේයැයි සලකා උපන් ද්වේෂය සංසිඳුවා ගන්න. සංසිඳුවා ගෙන නැවත සතුරාට මෙත් වඩන්න. එසේ මෙත් වැඩීමේදී ද්වේෂයක් නූපදී නම් ඔබේ මෛත්‍රිය උසස් තත්වයක පවතියි.

මේ තත්ත්වය දියුණුකර ගැනීම සඳහා කියන ලද, ආකාරයෙන් ටික වේලාවක් සතුරාට මෙත් වඩන්න. දැන් තමාය, හිතවතාය, මධ්‍යස්ථයාය, සතුරා ය යන සතර දෙනා ම වෙනසක් නැතිව අරමුණු කළ හැකි වෙයි. තෙමේ තමාට යම් තරම් ප්‍රිය මනාප බවක් පහළ කරගනී නම්, අනික් තිදෙනාට ද එසේමය. දැන් ඒ කිසිවකු කෙරෙහි තරහ වෛර නැති බව ද, ඔබට වැටහෙනවා ඇත. එ බැවින් ''වෛර නොවෙත්වා:' ''තරහ නොවෙත්වා''යි මෙනෙහි නොකළාට වරදක් නැත. ප්‍රිය පුද්ගලයන් සැප විඳිනු කැමති බැවින් සැප පැතුමයි දැන් කළ යුත්තේ. දුක්පීඩා නැති බව හෙවත් නිදුක් බව ද සැපයම බැවින් නිදුක් වෙත්වා''යි මෙනෙහි කිරීම ද අවශ්‍ය නැත. එ බැවින් ඒ පුද්ගල කොටස් සතරට වෙන වෙනම සැප පැතුමෙන් මෙත් වැඩිය යුතු ය.

පස්වෙනි පියවර

(i) මම සුවපත් වෙම්වා,

(ii) මාගේ හිතවන්තයෝ ද සුවපත් වෙත්වා,

(iii) මාගේ මධ්‍යස්ථයෝ ද සුවපත් වෙත්වා,

(iv) මාගේ සතුරෝ ද සුවපත් වෙත්වා.

මෙසේ බොහෝ මෙත් වඩන්න. තමා ගේ හිතවන්තයෝ ය, මධ්‍යස්ථයෝය, යන පුද්ගල කොටස් දෙක තමා මෙන්ම ප්‍රිය ස්ථානයෙහි ලා මෙත් වැඩීමට හැකි වූ අවස්ථාවේ දී ඒ ඒ සත්ව කොටස් අතර තුබූ සීමාව බිඳී ගියේය. දැන් තමාය හිතවන්තයාය මධ්‍යස්ථයාය, සතුරාය යන සත්ත්ව කොටස් සතර කෙරෙහි ම ''සුවපත් වෙත්වා'' යනුවෙන් වෙනසක් නැතිව මෙත් කළ හැකි

වීම කරණ කොට ගෙන බලවත්වැ පැවැති වෛරී පුද්ගල සීමාව ද බිඳී ගියේය. මෙසේ අතිප්‍රිය, ප්‍රිය, මැදහත්, වෛරි යන සත්ත්ව කොටස් සතර එකට ගෙන වෙනසක් නැතිව මෙත් වැඩීමට හැකි වූ අවස්ථාවට සීමා සම්භෙදය යි කියනු ලැබේ.

හය වෙනි පියවර

මෙසේ සීමා සම්භෙදය කළ යෝගාවචරයාට මෛත්‍රී භාවනාව ඉතා පහසු වෙයි. ක්‍රමයෙන් දියුණු වන බවද, තමාට වැටහෙයි. තමා මෙන් ම සැප කැමති කුඩා මහත් සත්ත්ව ප්‍රජාව, මාන-තණ්හා-වෛර-ක්‍රොධ නමැති සීමාවන් විසින් අති ප්‍රිය, ප්‍රිය මැදහත් වෛරී යන සිව් කොටසට වෙන් කරනු ලැබූහ. නමුත් ඒ සිව් කොටසම එකම සත්ත්ව සමූහයකි. එබැවින් මම ''සුවපත් වෙම්වා'' - ''මාගේ හිතවන්තයෝ සුවපත් වෙත්වා'' යනාදී වශයෙන් මෙත් වැඩීම මෙනෙහි කිරීම නුසුදුසුය යි කියා ද, සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා යි එකම සිතකින් සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කිරීම පහසුයයි, ද සිතෙයි. කොටස් කිරීමක් බෙදීමක් නොමැතිව සියල්ලන් කෙරෙහි සත්ත්ව සංඥාව, සිතට තහවුරු වී දැනෙයි. එබැවින් මේ යෝගාවචරයා එතැන් සිට, ''සබ්බෙ සත්තා'' සියලු සත්වයෝ''යි සිතින් සලකා ගෙන,

1. සියලු සත්ත්වයෝ (සුඛිනො හොන්තු) සුවපත් වෙත්වා
2. සියලු සත්වයෝ (ඛෙමිනො හොන්තු) බිය නැත්තෝ වෙත්වා.

යන ක්‍රමයෙන් සියලු සතුන් එකට සිතින් සලකා ගෙන මෙත් කිරීම ට පටන් ගනියි. බොහෝ වේලාවක් මෙසේ මෙත් කරන යෝගාවචරයාගේ සිත සබ්බ සත්තාරම්මණයෙහි තැන්පත් වෙයි. මෛත්‍රී ධ්‍යානය පහළ වන්නේ මේ අවස්ථාවේදී ය. මෙහි වැඩි විස්තර මතු සඳහන් වේ.

''මෙත්තා විහාරී යො භික්ඛු — පසන්නො බුද්ධ සාසනෙ,
අධිගච්ඡෙ පදං සන්තං — සංඛාරූප සමං සුඛං''

''සම්බුදු සසුනෙහි පැහැදුනා වූ යම් මහණෙක් මෛත්‍රී භාවනාවෙන් යුක්තව වාසය කෙරේ නම්, හෙතෙම සියලු සංස්කාරයන්ගේ සංසිඳීමයයි කියන ලද ඒකාන්ත සැපය වූ නිවන ට පැමිණේ.''

මේ භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 03, ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම පුණ්‍යාධාර භාරකාර මණ්ඩලයේ අධ්‍යක්ෂ පින්වත් අධිනීතිඥ ජයන්ත ද සිල්වා මහත්මයා සහ එම අසෝකා ද සිල්වා මහත්මිය විසින් දෙහිවල නැදිමාලේ ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවට්) ලිමිටඩ් හි මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ අංක - 4

ශ්‍රී බු. ව. 2531 — නවම්පුර 15 (1988.02.02)

අශුභ භාවනාව

භානාවවේ යෙදෙන යෝගාවචරයන්ගේ භාවනා වැඩ පිළිවෙළ සමෘද්ධ කර ගැනීම සඳහා දක්වා ඇති, එසේ ම උසස් ප්‍රයෝජන සලකා දෙන, චතුරාරක්ෂක, භාවනාවන්හි තුන්වැන්න අශුභ භාවනාවයි. "රාගස්ස පහානාය අසුභංභාවෙතබ්බං" යනුවෙන් රාගප්‍රහාණය (උපන් රාගික සිතිවිලි දුරලීම) පිණිස අසුභ භාවනාව කළයුතුයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සේක. එහෙයින් "මූලකර්මස්ථානයක්" මෙනෙහි කිරීමෙහි යෙදෙන අවස්ථාවේ යෝගාවචරයාහට ඇතැම්විට රාගික සිත් මතුවීමට ඉඩ තිබේ. එය අතීත අරමුණක් ගෙන හෝ වර්තමාන අරමුණක් ගෙන හෝ විය හැකිය. ඒ උපන් රාගය දුරුකර නො ගෙන මූලකර්මස්ථානය මෙනෙහි කළ නොහැකි බැවින් වහාම එය පහකර ගත යුතුය.

රාගයට ප්‍රති විරුද්ධ භාවනාව නම් අශුභ භාවනාවයි. මූලකර්මස්ථානය මෙනෙහි කිරිම ඇරඹීමට කලින් අශුභ භාවනාවකින් සිත දියුණු කරගෙන තිබුණා නම්, එසේ ඒ දියුණුවට පත් සිත ඉදිරිපත් කිරීමෙන් උපන් රාගය වහා පහකරගත හැකිය. එබැවින් යම්කිසි භාවනාවක් දියුණුවට කරනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් ප්‍රථමයෙන් අශුභ භාවනාව ද වැඩිය යුතුය.

අවිද්‍යාවෙන් මුළා වූ සත්ත්වයෝ සංසාරික පුරුදු අනුව තමන්ගේ ශරීරය ශුභ වශයෙන් ද, සැප වශයෙන් ද, ස්ථිර වශයෙන් ද, වැරදි ලෙස ගැනීමෙන් සසර දික්කර ගන්නාහ. තණ්හාවෙන් හා මානයෙන් ද සසර දික් කර ගන්නාහ. නොයෙක් විධියේ විපතට ගොදුරු වන්නාහ. සැනසිල්ලක් නොලබන්නාහ. මේ විපත්ති කර මාර්ගයෙන් ඉවත්ව සම්පත්තිකර මාර්ගයට එළඹීමට නම්, කය පිළිබඳ යථා තත්ත්වය දැනගත යුතුය. කය පිළිබඳ යථා තත්ත්වය දැනගත හැක්කේ අශුභ භාවනාවේ මාර්ගයෙනි. මේ දැක්වූයේ මෙහි මූලික ප්‍රයෝජනය යි.

කායගතා සතිය, පටික්කූල මනසිකාරය, පිළිකුල් භාවනාව යන නම් වලින් ද හඳුන්වනු ලබන මේ අසුභ භාවනාව කිරීමේ දී උද්ධුමාතකාදි එක්තරා මළ සිරුරක් හෝ ටිනිස් ඇට සැකිල්ලක් හෝ ඉදිරියෙන් තබාගෙන එය දෙස බලමින් එහි අශුභ භාව මැනවින් සිතට වැදී තැන්පත් වන තෙක් නැවත නැවතත් සිත යොදන්න. නුවණින් සලකන්න. මෙය මැනවින් සිතට දැනුණු විට, කවර තරමේ රූපයක් වුවත් කුණු ගොඩක්, ඇට කැබලි ගොඩක් ලෙසින් සිතට දැනෙනු ඇත. එයින් ඒ උපන් රාගය තුනී වෙයි. ගෙවීයයි.

ශුභ වශයෙන් සිතා සිටින ඔබගේ මේ ශරීරය ද ජීවිතෙන්ද්‍රියයෙන් හා විඤ්ඤාණයෙන් තොර වූ කල්හි මේ මළකුණට සමානය යි කියා අශුභ වශයෙන් ම නැවත නැවත සිත් පහළ වනු ඇත. එයින් මූල කර්ම ස්ථානය රිසිසේ පවත්වාගෙන යෑමට ඉඩ සැලසේ.

තවත් ක්‍රමයක්:— එසේ නැති නම් තමාගේ ශරීරය සෑදී තිබෙන්නා වූ ද ශරීරගතව ඇත්තා වූ ද කුණප කොටස් ගැන සිත යොදමින් අශුභය මෙනෙහි කළ හැකිය.

ඒ සඳහා තව පඤ්චක කර්මස්ථානය පමණක් මෙහි දී කෙටියෙන් කියා දෙනු ලැබේ. මෙහි එන පිළිවෙළ නොවරද්ද භාවනා කරනු මැනවි.

තචපඤ්චක කර්මස්ථානය

'අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා, ලොමා, නඛා, දන්තා, තචො''.
තේරුම:— ''මේ කයෙහි කෙස් ඇත, මේ කයෙහි ලොම් ඇත, මේ කයෙහි නිය ඇත, මේ කයෙහි දත් ඇත, මෙ කයෙහි සම ඇත.''

මේ භාවනා පිළිබඳ දතයුතු කරුණු

තව පඤ්චක භාවනාව වඩනු කැමති ආදිකම්මික යෝගාවචරයා විසින්:

1. වචනයෙන් ශබ්ද කොට සජ්ඣායනා කිරීමය,
2. සිතින් නිශ්ශබ්දව සජ්ඣායනා කිරීමය,
3. කේසාදියෙහි වර්ණය පැහැය ය
4. සටහනය.
5. පිහිටි දිශාවය නාභියෙන් උඩ සහ නාභියෙන් යට
6. පිහිටි අවකාශය පිහිටි තැන
7. පරිච්ඡේදය වෙන්වීම යන කරුණු තේරුම් ගත යුතුය.

එහි වචනයෙන් කරන සජ්ඣායනය සිතින් සජ්ඣායනා කිරීමට ද, සිතින් කරන සජ්ඣයනාව අශුභ ලක්ෂණාවබෝධයට ද උපකාර වෙයි.

සජ්ඣායනාව:— අනුලෝම වශයෙන් ද

ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ද,

අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දැයි තුන් ආකාරයකින් කළ යුතුය. කරන පිළිවෙළ මතු දක්වනු ලැබේ.

පැහැ සටහන් ආදිය

1, කෙස්

1. පැහැ වශයෙන් කලු පැහැය ඇත්තේය.
2. සටහන් වශයෙන් දික් ද වට ද වෙයි.
3. දිශා වශයෙන් නාභියෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය.
4. පිහිටි තැන් වශයෙන් හිස්කබල වසා සිටි සමෙහි පිහිටියේය.
5. පරිච්ඡේද වශයෙන් වියටගක් පමණ සමෙහි කා වැදී ඇති මුලින් ද මතු අහසින් ද, සරස ඔවුනොවුන් ගෙන් ද, වෙන්වැ ඇත්තේය.

2 ලොම්

1. පැහැ වශයෙන්—කලු හෝ පිඟුවන් හෝ වෙයි.
2. සටහන් වශයෙන් — අගනැමී ගිය තලමුල් බඳු වෙයි.
3. දිශා වශයෙන්—උඩ යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටියේය.
4. පිහිටි තැන් වශයෙන්—කෙස් පිහිටි තැන් හා අතුල් පතුල් හැර මුළු සිරුර වසා සිටි සමෙහි පිහිටියේය.
5. පරිච්ඡේද වශයෙන්— සිරුර වෙළා සිටි සමෙහි ලේඩිත්තකු පමණ ඇතුළට පිවිස ගත් තමාගේ ම මුලින් ද, මතු අවකාශයෙන් ද, සරස ඔවුනොවුන්ගෙන් ද වෙන් වැ ඇත්තේය.

3 නිය

1. පැහැ වශයෙන්—සුදු පැහැය ඇත්තේය.
2. සටහන් වශයෙන්—මසුන්ගේ කොරපොතු බඳු වෙයි.
3. දිශා වශයෙන්—උඩ යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටියේය.
4. පිහිටිතැන් වශයෙන්—ඇඟිලි අග පිහිටියේය.
5. පරිච්ඡේද වශයෙන්—දෙ පස හා මුල මස් වලින් ද පිට හා අග ආකාශයෙන් ද සරස ඔවුනොවුන්ගෙන් ද වෙන් වැ ඇත්තේ ය.

4 දත්

1. පැහැ වශයෙන්—සුදු—පැහැ ඇත්තේය.
2. සටහන් වශයෙන්—නොයෙක් සටහන් ඇත්තේය.
3. දිශා වශයෙන්—උඩ දිශායෙහි පිහිටියේය.
4. පිහිටි තැන් වශයෙන්—හණු ඇට දෙක්හි පිහිටියේය.
5. පරිච්ඡේද වශයෙන්—හණු ඇටයෙහි පිහිටි මුලින් ද, අග අහසින් ද, සරස ඔවුනොවුන් ගෙන් ද, වෙන්ව ඇත්තේය.

5 සම

1. පැහැ වශයෙන්—සම සුදු-පැහැ ඇත්තේය. අපට පෙනෙන්නේ සම වසා සිටි සිවියයි. එය කලු—සුදු කහ ආදි නොයෙක් පැහැයෙන් යුක්ත වෙයි.
2. සටහන් වශයෙන්—සැකෙවින් සිරුරෙහි සටහනම ඇත්තේය. අත් පා ඇඟිලි ආදිය වෙන් වෙන් වශයෙන් සලකතහොත් නොයෙක් සටහන් ඇත්තේය.
3. දිශා වශයෙන්—උඩ යට දෙදිශාවෙහි ම පිහිටියේය.
4. පිහිටි තැන් වශයෙන්—මුළු සිරුර වෙළාගෙන පිහිටියේය.
5. පරිච්ඡේද වශයෙන්—යටැ පිහිටි තැනින් ද, මතු අහසින් ද වෙන්ව වැ ඇත්තේය.

ධාතු වශයෙන්—කේසා දි කොටස් පහම පඨවි අධික බැවින් පඨවි ධාතු නම් වේ.

ගන්ධ වශයෙන්—හැම කොටසක් ම දුගඳ වෙයි.

මේ කොටස කිපවරක් කියවා හොඳින් සිත්හි ධාරණය කරගනු මැනවි. එසේ ධාරණය කරගෙන පහත සඳහන් පරිදි පූර්ව කෘත්‍යය කළයුතුය.

පූර්වකෘත්‍යය

මුල් පත්‍රිකා වලින් දෙන ලද උපදෙස් අනුව:—

1. තෙරුවන් වැඳීමය,
2. සමාකරවා ගැනීමය,
3. ජීවිත පරිත්‍යාගය,
4. පින් දීමය,

5. පින් අනුමෝදන් වීමය,
6. සිල් මෙනෙහි කිරීමය,
7. තමාට අවවාද කර ගැනීමය,
8. මරණය සිහි කිරීමය,
9. බුදුගුණ සිහි කිරීමය,
10. මෙත් වැඩීමය.

යන කෘත්‍ය (10) දහය නිමවා,

11. මාගේ ඇස් කන් ආදී ඉන්ද්‍රියයෝ බැහැරට නොයත්වා. මාගේ සිත කේසා දී අශුභ හෙවත් පිළිකුල් අරමුණෙන් පිට කිසිවකට නොයේවා කේසාදී අශුභඅරමුණෙහි ම පිහිටාවා කොතෙක් දුක් වේදනා පැමිණියත් (වේලාව සිතාගෙන) මේ වේලාවෙන් මෙ පිට නො නැවිත්නෙමි යි අධිෂ්ඨාන කළයුතුය.

එසේ අධිෂ්ඨාන කොට තව පඤ්චක කර්මස්ථානය අනුලෝම වශයෙන් දවස් පහක් ද, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දවස් පහක් ද, අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දවස් පහක් ද වචනයෙන් සජ්ඣායනා කරනු මැනවි. මේ සජ්ඣායනාව ඔබට ඉතා හුරුවූවකි. එය ඉතා සැලකිල්ලෙන් කළ යුතුය.

ත්‍රිපිටක ධාරියකුවුව ද මේ පිළිකුල් භාවනාව පළමු කොට සජ්ඣායනා කළයුතු බව විශුද්ධි මාර්ගයෙහි ද දක්වා තිබේ. මලියදේව මහ රහතන් වහන්සේ ගෙන් කමටහන් ගත් උගත් භික්ෂූන් වහන්සේලා දෙනමක් සාර මාසයක් මුළුල්ලේ කරන ලද සජ්ඣායනාවෙන් ම සෝවාන් වූ බව ද එහි සඳහන් වෙයි.

භාවනා පිළිවෙළ

අනුලෝම වශයෙන්: කේසා ලෝමා නඛා දන්තා, තචො කේසා දි ඒ ඒ කොටස් තිබෙන තැනට සිත යොදමින් වර්ණ සන්ඨානාදිය සලකමින් දින 5 ක් සජ්ඣායනා කරන්න.

ප්‍රතිලෝම වශයෙන් : තචො දන්තා නඛා ලෝමා කේසා, පෙරසේම, සලකමින් දින පහක් සජ්ඣායනාකරන්න.

අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන්:

කේසා, ලෝමා නඛා දන්තා, තචො,
තචො දන්තා නඛා ලෝමා, කේසා.
කේසා, ලෝමා, නඛා දන්තා, තචො,
තචො, දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා.

මෙය ද ඉහත කී ලෙසම සලකමින් දින 5 ක් සජ්ඣායනා කරන්න. ඉන්පසු කියන ලද ක්‍රමයෙන් ම දවස් 5 ක් බැගින් සිතින් ම සලකමින් භාවනා කරන්න.

පිළිකුල් වශයෙන්

කේසා දී පස් කොටසෙහි පිළිකුළ ඉක්මනටත් හොඳ හැටිත් වටහා ගැනීම පිණිසද පහත සඳහන් වාක්‍ය පාඩම් කරගෙන අනුලෝම වශයෙන් ද ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ද අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ද දවස් 5 ක් බැගින් සජ්ඣායනා කොට එසේම දවස් 5 බැගින් සිතින් ද සලකන්න. භාවනා කරන්න.

1. මේ කයෙහි **කෙස්** නම් පිළිකුල් කොටසක් ඇත.

මේ කේසයෝ වර්ණයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි
මේ කේසයෝ සටහනෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ කේසයෝ ගන්ධයෙන් ද කැතයි, කැතයි. පිළිකුළයි.
මේ කේසයෝ ආශ්‍රයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ කේසයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.

2. මේ කයෙහි **ලොම්** නම් පිළිකුල් කොටසක් ඇත.

මේ ලෝමයෝ වර්ණයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ ලෝමයෝ සටහනින් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ ලෝමයෝ ගන්ධයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ ලෝමයෝ ආශ්‍රයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ ලෝමයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.

3. මේ කයෙහි **නියපොතු** නම් පිළිකුල් කොටසක් ඇත.

මේ නියපොත්තෝ වර්ණයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ නියපොත්තෝ සටහනින් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ නියපොත්තෝ ගන්ධයෙන් ද කැතයි කැතයි පිළිකුළයි.
මේ නියපොත්තෝ ආශ්‍රයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ නියපොත්තෝ පිහිටි තැන් වශයෙන්ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.

4. මේ කයෙහි **දත්** නම් පිළිකුල්-කොටසක් ඇත.

මේ දන්තයෝ වර්ණයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ දන්තයෝ සටහනෙන්ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ දන්තයෝ ගන්ධයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළි කුළයි.
මේ දන්තයෝ ආශ්‍රයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ දන්තයෝ පිහිටි තැන් වශයෙන් ද කැතයි කැතයි, පිළිකුළයි.

5. මේ කයෙහි සම නම් පිළිකුල් කොටසක් ඇත.

මේ සම වර්ණයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ සම සටහනෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ සම ගන්ධයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ සම ආශ්‍රයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.
මේ සම පිහිටි තැන් වශයෙන් ද කැතයි, කැතයි, පිළිකුළයි.

මෙසේ දවස් පසළොසක් සජ්ඣායනා කිරීමෙන් ද දවස් 15ක් සිතින් සැල කීමෙන් ද භාවනා කරන්න. එසේ භාවනා කිරීමේ දී වැඩියෙන් ම පිළිකුළ සිතෙන යම් කුණප කොටසෙක්වේ ද, එයම වැඩියෙන් මෙනෙහි කරන්න. එවිට සමාධිය බලවත් වෙයි.

අරහං ඈදී බුදු ගුණයක් මෙනෙහි වූ කෙණෙහි ම එහි ඇතුළත් සියලු අර්ථයන් සැණෙකින් වැටහෙන්නාක් මෙන් කේසාදී කොටසක් මෙනෙහි වන විටද එහි වර්ණාදිය පිළිකුල් වශයෙන් ම ඔබට වැටහෙනවා ඇත.

මේ පුහුණුව දියුණු වූ කල්හි කාමරාගය ඉපදීමට හේතුවන රූපා දී යම් අරමුණක් හමුවෙහි, ස්ත්‍රියක ගේ දත් ඇට දැක අශුභ සංඥාව උපදවා විදසුන් වඩා රහත් වූ සෑගිරි වාසි තිස්ස තෙරුන් වහන්සේට මෙන් පිළිකුළම -අශුභ සංඥාවම ඉපදිය හැකි ය. එසේ වුවහොත් භාවනා කර්මස්ථානය මස්තකප්‍රාප්ත කළ හැකි වෙයි.

දුග්ගන්ධො අසුචි කායො — කුණපො උක්කරූපමො
නින්දිතො චක්ඛු භූතෙහි — කායො බාලාභි නන්දිතො

මේ කය වනාහි දුගඳය, අපවිත්‍රය, කුණපයකි. කසල ගොඩක් වැනිය. වර්චස් කුණපයක් වැනිය. නුවණැස් ඇත්තවුන් විසින් නින්දිතය. අනුවණයන් විසින් ප්‍රිය කරන ලද්දේය.

අල්ල චම්ම පටිච්ඡන්නො — නවද්වාරො මහා වණො,
සමන්තතො පග්ඝරති — අසුචි පූති ගන්ධියො

මේ කය වනාහි තෙත් වූ සමකින් පිළිසන් වූයේය. නව මහ දොරක් ඇත්තේ ය. පරණ වූ වණයක් වැන්නේය. කුණු ගඳ හමන්නා වූ අපවිත්‍ර දෙය හාත්පසින් වැගිරෙන්නේය.

සචෙ ඉමස්ස කායස්ස — අන්තො බාහිරතො සියා,
දණ්ඩං නූන ගහෙත්වාන — කාකෙ සොණෙ ච වාරයේ

ඉදින් මේ ශරිරයාගේ ඇතුල් පැත්ත පිටතට හරවන ලද්දේ වී නම් ඒකාන්තයෙන් දඬුවක් රගෙන බලු කපුටන් වැළක්විය යුතු වන්නේය.

මේ ගාථා තේරුම් සහිත ව පාඩම් කරගන්න.

සුගතෝවාදය

අප්පමාදේන භික්ඛවෙ සම්පාදේථ,
දු ල් ල හෝ බුද්ධුප්පාදෝ ලෝකස්මිං,
දු ල් ල හෝ මනුස්සත්ත පටිලාභෝ.
දු ල් ල භා ඛණ සම්පත්ති,
දු ල් ල භා පබ්බජ්ජා,
දු ල් ල භං සද්ධම්ම සවණං,
දු ල් ල හෝ සප්පුරිස සංසේවෝ

ආරභථ නික්ඛමථ—
යුඤ්ජථ බුද්ධ සාසනේ,
ධුනාථ මච්චුනෝ සේනං
නළාගාරං ව කුඤ්ජරෝ.

යෝ ඉමස්මිං ධම්ම විනයේ—
අප්පමත්තෝ විහෙස්සති,
පහාය ජාති සංසාරං—
දුක්ඛස්සන්තං කරිස්සතී'ති.

මේ භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 04, රන්දෙණියේ පින්වත් ජී. පී. ද සිල්වා මහත්මයා සහ එම මහත්මිය විසින් දෙහිවල නැදිමාලේ සීමාසහිත ශ්‍රීදේවී ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවේට්) ලිමිටඩ්හි මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක - 5

ශ්‍රී බු. ව. 2531 මැදින් පුර 15 ගුරු දින 1988.03.03

මරණානුස්සති භාවනාව

ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගයෙහි පූර්වකෘත්‍යය ට අයත් ආරක්ෂක භාවනාවන්ගේ සිව් වැන්න **මරණානුස්සති භාවනාව** යි. මේ භාවනාව වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් භාවනාව පටන් ගැනීමට පෙර මරණය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති කර ගත යුතු බව අවධාරණයෙන් ම ප්‍රකාශ කරමු.

මරණය ගැන නො සැලකීම අධි කුශල ධර්මයෙහි නො ඇලීමට මෙන් ම පව් කිරීමෙහි බිය සැක නැති වීමට ද හේතු වෙයි. එය පමාවට ද හේතු වෙති.

යෝගාවචරයා මරණය ගැන සිතත් සිතත් මැ සසර දුක පිළිබඳ සංවේගය බහුලවැ ප්‍රමාදයෙහි භය දන්නා සුලුවැ අප්‍රමාදයෙහි ඇලුම් අතිවැ භාවනා මාර්ගයෙහි ආපසු හැරීමක් නැතිවැ සියලු භාවනා කර්මයන්හි ප්‍රගතිය කරා යෑමෙහි පරාක්‍රම වීර්‍ය්‍යය ඔහු තුළ ඇති කරයි.

එ බැවින් මරණය පිළිබඳ දතයුතු කරුණු පළමු කොට දක්වනු ලැබේ. එය මැනවින් ප්‍රගුණ කරගෙන මරණානුස්සති භාවනාව ආරම්භ කළයුතු බව කරුණාවෙන් මතක් කරමු. මේ භාවනාව කොටස් දෙකක් වශයෙන් දක්වනු ලැබේ.

1. මරණය

මරණය නම් එක් භවයකට අයත් **ජීවිතින්ද්‍රිය** සිඳීයාම යි. ප්‍රතිසන්ධි චිත්තයත් චුති චිත්තයත් අතර කාලය තුළ ජීවිතයා ගේ පැවැත්ම ට භවය යැයි කියනු ලැබේ. ජීවිතේන්ද්‍රිය යනු උපන් භව යේ හෙවත් **ජීවිතයේ** පැවැත්ම සිදු කරන්නා වූ ජීව ශක්ති විශේෂය යි.

එය නාම ජීවිතේන්ද්‍රිය ය, රූප ජීවිතේන්ද්‍රිය ය යැයි දෙවැදෑරුම් වෙයි. එහි නාම ජීවිතේන්ද්‍රියය නම් චිත්ත චෛතසික ධර්මයන් ජීවත් කරවීම පිණිස සිතෙහි ම හට ගන්නා වූ ශක්ති විශේෂය යි. රූප ජීවිතේන්ද්‍රිය ය යනු රූප ධර්මයන් ජීවත් කරවන ශක්ති විශේෂය යි. නාම ජීවිතේන්ද්‍රිය ය බිඳෙන කල්හි රූප ජීවිතේන්ද්‍රියය ද බිඳී යාම අනිවාර්‍ය්‍ය බව දතයුතුය.

මෙ සේ නාම රූපයන් ජීවත් කරවීමෙ **ශක්තිය** වූ ජීවිතේන්ද්‍රියයා ගේ **බිඳීයාම** ට ජීවිතේන්ද්‍රියොපච්ඡෙද මරණය, යැයි කියනු ලැබේ. ඒ හැර **සමුච්ඡේද මරණය, ක්ෂණික මරණය, සම්මුති මරණය,** කියා තවත් මරණ තුනෙක් වෙයි.

එහි සමුච්ඡෙද මරණය නම් රහතන් වහන්සේ ගේ සියලු සසර දුකින් මිදීමය යි කියනු ලබන මරණය යි. ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා සිදුවන නාම රූප සංස්කාරයන් ගේ **බිඳීම ක්ෂණික මරණය** යි. ''ගස මැරුනේය'' යනාදී වශයෙන් පවත්නා ලෝක සම්මතය සම්මුති මරණය යී.

කියන ලද සිව්වැදෑරුම් මරණ අතුරෙන් මරණානුස්මෘතියෙහි ලා ගැනෙනුයේ ජීවිතේන්ද්‍රියොපච්ඡෙද මරණය ම බව සැලකිය යුතුය.

ඒ ජීවිතේන්ද්‍රියොපච්ඡෙද මරණය වනාහි:—

1. පුණ්‍යක්ෂය මරණය,
2. ආයුඃක්ෂය මරණය,
3. උභයක්ෂය මරණය,
4. උපච්ඡෙදක මරණය,
5. කාල මරණය,
6. අකාල මරණය, යැයි සවැදෑරුම් වෙයි.

එහි විස්තර

1. උපන් භවයෙහි ආයු සන්තතිය පැවතීම ට හේතු වූ ආහාර දී ප්‍රත්‍ය සම්පත් ඇත්තේ වී නමුත් එම භවයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය ගෙනදුන් කුශල කර්මය විපාක දී අවසන් වීමෙන් සිදුවන මරණය ට **පුණ්‍යක්ෂය මරණය** යි කියනු ලැබේ. පාපක්ෂයයෙන් ද මරණය සිදු වේ. මෙසේ කුශල හෝ අකුශල කර්ම ගෙවී යාමෙන් වන මරණය ට **කර්මක්ෂය මරණය** යි ද කියනු ලැබේ.

2. ප්‍රතිසන්ධිය ගෙන දුන් කුශල හෝ අකුශල කර්මයේ විපාක දීමේ ශක්තිය තව ශේෂව තිබියදී උපන් භවයට හෙවත් ලෝකයට නියමිත ආයුෂය අවසන් වීමෙන් සිදුවන මරණය ට **ආයුඃක්ෂය මරණය** යි කියනු ලැබේ.

3. කර්ම - ආයු දෙකෙහි ම ශක්තිය එකවරට අවසන් වීමෙන් සිදුවන මරණය ට **උභයක්ෂය මරණය** යි කියනු ලැබේ.

4. කර්ම - ආයු යන දෙක්හි ම ශක්තිය ශේෂව තිබියදීත් ඉහාත්මයේ ම හෝ පෙර ආත්මයක හෝ කරන ලද බලවත් කර්මයක් විපාක දීම වශයෙන් අවිපහර වෙඩි පහර වැනි අන්‍ය උපක්‍රමයකින් හෝ සිදුවන මරණයට **උපච්ඡේදක මරණය** යි කියනු ලැබේ. සිය දිවි නසා ගැනීම ද මීටම අයත් වෙයි.

5. පුණ්‍යක්ෂය මරණය සහ ආයුඃක්ෂය මරණය යන දෙකට කාල මරණය යි කියනු ලැබේ.

6. උපච්ඡේදක මරණයට **අකාලමරණය** යි කියනු ලැබේ.

උපනුපන් භවයක් පාසා ඒකාන්තයෙන් ම මරණය සිදුවූයේ ය. අතීත භවයන් හි මරණ සිදු වූ වාර අප්‍රමාණ නමුත් ඒවා අපට මතක නැත. මරණය ගැන අපගේ දැනීම ඉතා අල්පය යි කිවයුතු ය. ඉහතින් දක්වන ලද විස්තරයෙන් ද එය සම්පූර්ණ නො වේ. මරණය ගැන පිරිපුන් අවබෝධයක් නො ලැබෙතත් මරණානුස්සතිය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා ට මරණය කෙරෙහි ජාත සංවේගයක් ඇළලී සිහි නුවණ උපදවා ගැනීමට එය ප්‍රමාණවත් වෙයි.

අපි සියලු දෙනම මරණය සමගම උපන්නෝ වෙමු. එහෙත් මැරෙන්නේ කවර වේලාවක දැයි අපි නො දනිමු. අප ගේ ප්‍රතිසන්ධිය ගෙනදුන් පුණ්‍ය ශක්තිය කෙබඳු බලයකින් යුක්ත වූවක් ද, කෙතෙක් කල් අප ජීවත් කරවීමේ ශක්තිය එයට ඇත්තේ ද කියා අපි නො දනිමු. දැන් මේ මොහොතෙහි හෝ මරණය සිදුවිය හැකිය.

අපේ ජීවිතයේ ආයුෂ ප්‍රමාණය ද අපි නො දනිමු. ඇතැම් විට දෛවඥයෝ ඒ ප්‍රමාණ කොට දක්වත්. එය කොතෙක් දුරට සත්‍යය දැයි නිශ්චය කළ නො හැකිය. එය ද මරණයෙහි ලා සංවේගයට කරුණකි.

අපරාපරිය වේදනීය කර්ම අපගේ අතීත කර්ම ගොන්නෙහි කොතෙක් ඇද්ද කියාත් අපි නොදනිමු. කොයි මොහොතේ ඉන් එකක් ඉදිරිපත් වී මරණය සිදු කෙරේදැ යි කාට නම් කිව හැකි ද?

ඒ සියල්ලට ම වඩා මරණයෙහි ලා සංවේගය ඉපදවිය හැකි බොහෝ දේ අප ඇස් හමුවේ ම ඇත. වර්තමානයේ කෙරෙන බිහිසුණු මිනීමැරුම් හා හදිසි අනතුරු රාශිය නිදසුන් වශයෙන් දැක්විය හැකිය.

මරණ සති භාවනාවෙහි
පළමුවෙනි පියවර

කියන ලද කවරාකාරයකින් හෝ සිදුවන කවරකුගේ හෝ මරණය නුවණින් සිහි කිරීම මරණානුස්සති භාවනාව බව සැලකිය යුතුයි. නුවණින් තොරව (නුනුවණින්) සිහිකරත් හොත් ප්‍රියයන් ගේ මරණය සිහි කිරීමේ දී ශෝකයත්, අප්‍රිය අමනාප වෛරීන් ගේ මරණය සිහි කිරීමේ දී ප්‍රීතියත් උපදින්නේ ය. මධ්‍යස්ථයා ගේ මරණය සිහි කිරීමේ දී මිනී දවන කුලීකරුවන් ට මෙන් ශෝකයක් හෝ ප්‍රීතියක් හෝ සංවේගයක් හෝ බියක් හෝ නූපදීන්නේම ය. තමාගේ මරණය සිහි කිරීමේ දී භය සන්ත්‍රාසය උපදියි.

මෙසේ මරණය සිහිකිරීමේ දී ශෝක ඉපදීම ය, ප්‍රීතිය ඉපදීම ය, සංවේග නූපදීම ය, බිය තැතිගැනීම් ඉපදීම ය යනු සියල්ල සිදුවන්නේ සතියත් සංවේගයත් ඤාණයත් නැති නිසා බව තේරුම් ගත යුතු ය. එබැවින් එය මරණානුස්සති භාවනාව ද නො වෙයි.

භයත් සන්ත්‍රාසයත් නූපදනා පරිදි තමා ගේ මරණය සිහි කිරීමත්, ශෝකයක් කණගාටුවක් නූපදනා පරිදි ප්‍රියයාගේ මරණය සිහි කිරීමත්, සතුටක් ප්‍රීතියක් නූපදනා පරිදි සතුරා ගේ (වෛරීහුගේ) මරණය සිහිකිරීමත්, සති-සංවේග-ඤාණ උපදනා පරිදි මධ්‍යස්ථයා ගේ මරණය සිහිකිරීමත් හැම දෙනා විසින් ම කළහැකි ලෙහෙසි පහසු වැඩක් නො වනු ඇත.

එසේ වී නමුත් බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ යන භාවනාවන් දියුණු කළ ඔබට එය අපහසුවක් නැත. විශේෂයෙන් තමාය, හිතවතාය, මධ්‍යස්ථයාය සතුරාය යන සතර දෙනා කෙරෙහි මෙත් වඩා සම සිත් ඉපදවීමෙන් සීමා සම්භෙදය කළ ඔබට සති සංවේග-ඤාණ උපදින සේ සියලු සත්ත්වයන්ගේම මරණය සිහි කළ හැකි වෙයි. එබැවින් මුල් පත්‍රිකා වලින් දෙන ලද උපදෙස් පරිදි පූර්වකෘත්‍යය සම්පාදනය කොට මරණය සිහිකළ යුතුය.

පූර්වකෘත්‍යය

1. තෙරුවන් වැඳීමය,
2. සමාකරවා ගැනීමය,
3. ජීවිත පරිත්‍යාගය,
4. පින් දීමය,
5. පින් අනුමෝදන් වීමය,

6. සිල් මෙනෙහි කිරීමය,
7. තමාට අවවාද කරගැනීමය,
8. බුදුගුණ සිහිකිරීමය,
9. මෙත් වැඩීමය
10. අශුභය, (පිළිකුළ) මෙනෙහි කිරීමය.
යන කෘත්‍ය දහය නිමවා,
11. මාගේ ඇස් කන් ආදී ඉන්ද්‍රිය යෝ බැහැරට නොයෙත්වා.

භාවනා අරමුණෙන් පිට කිසිවකට නො යාවා. මරණ අරමුණෙහි ම පිහිටාවා. කොතෙක් දුක් වේදනා පැමිණියත් වේලාව සිතාගෙන මේ වේලාවෙන් මෙපිට නො නැඟිටින්නෙමි යි අධිෂ්ඨාන කළ යුතුය.

අධිෂ්ඨානයෙන් පසුවැ, මහලුවීමෙන් හෝ රෝගාතුර වීමෙන් හෝ දියේ ගිලීම පිළිස්සීම ආදී හදිසි අනතුරකින් හෝ අනුන් විසින් මරා දමන ලද්ද වූ හෝ සිය දිවි නසා ගැනීමෙන් හෝ සිදු වූ මනුෂ්‍ය වූ ම මරණයක් හෝ තිරිසන් ගත සත්ත්වයකුගේ මරණයක් හෝ දක තිබේ නම්, ඒ ගැන සලකා සති-සංවේග-ඥාණ උපදවා ජීවිතේන්ද්‍රියෝ පච්ඡෙදය, (ජීවිතින්ද්‍රිය, සිඳීයාම) අරමුණු කොට පහත සඳහන් වාක්‍යයන් ගෙන් යමක් වැටහේ නම් එය දිගටම මෙනෙහි කළ යුතුය.

මෙනෙහි කරන පිළිවෙළ

අහෝ මරණය මරණය මරණය
ජීවිතය අනියතයි, මරණය නියතයි.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි.

මාගේ මරණය වන්නේය. ජීවිතය නොපවත්නේ ය.
මරණය වන්නේය. ජීවිතය නොපවත්නේය.

මෙසේ මෙනෙහි කිරීමේ දී සතිය හා ඥාණය ක්‍රමයෙන් දියුණු වෙයි. එවිට අතීතයෙහි ජීවත් ව සිටි සියලු දෙනාගේ ම ජීවිත මරණයෙන් කෙළවර වූහ. මෙකල ජීවත් වන සියලු දෙනාගේ ජීවිත ද බිඳී සිඳී යන්නාහ. මරණයටම ලංවන්නාහ. මොහොතක් පාසා අප්‍රමාණ සත්ත්වයෝ මරණයට පත්වන්නාහ. අනාගතයේ දී ද එසේ ම මරණයට පත්වන්නාහ යි අවබෝධය ඇති වෙමින් මරණය පිළිබඳ සතිය වැඩි දියුණු වෙයි.

යෝගාවචරයා තියුණු නුවණ ඇතියෙක් නම් නීවරණයන් විෂ්කම්භනය වී ධ්‍යානාංගයන් ඉපි ද මරණය අරමුණු කොට සතිය මනා සේ පිහිටයි. උපචාර ධ්‍යානය ද පහළ වෙයි. මරණානුස්සති භාවනාවෙන් අර්පණා නො ලැබිය හැකිය.

මරණානුස්සති භාවනාවෙහි ආනිසංසය

1. කුසල් කිරීමෙහි නො පමා බව.
2. භවයෙහි නො ඇලීම.
3. ජීවිතාශාව හැරපීම.
4. පාපයට ගැරහීම.
5. බොහෝ දෑ රැස්කොට තබන්නකු නොවීම.
6. පරිෂ්කාරයෙහි මසුරු මල නැතියකු වීම.
7. අනිත්‍ය ලක්ෂණය පහසුවෙන් වැටහීම.
8. ඒ අනුසාරයෙන් දුඃඛ සංඥාව ද අනාත්ම සංඥාව ද වැටහීම.
9. මරණාසන්නයෙහි බිය තැති ගැණුම් නැතිවීම.
10. නුමුළාව (සිහියෙන් යුතුව) කළුරිය කිරීම.
11. ඉහාත්මයෙහි ම නිවන් නො ලද්දේ නම් මරණින් මතු සුගතියෙහි ඉපදීම.

''නහි සො උපක්කමො අත්ථි — යෙන ජාතා න මියරෙ,
ජරම්පි පත්වා මරණං — එවං ධම්මාහි පාණිනො.''

''යම් උපක්‍රමයකින් උපන් සත්ත්වයෝ නො මියෙත් නම්, එබඳු උපක්‍රමයක් නැත. ජරාවට පැමිණ ද නො පැමිණ ද මරණය වෙයි.''

''අජ්ජෙව කිච්චං ආතප්පං — කො ජඤ්ඤා මරණං සුවෙ,
නහි නො සංගරංතෙන — මහා සෙනෙන මච්චුනා.''

''අද කළයුතු දෙය අද ම කළ යුතුය. හෙට වන මරණය ගැන කවරෙක් දනියි ද? මහා සේනා ඇති මාරයා හා අපගේ පොරොන්දුවක් නැත.''

''අනිච්චා වත සංඛාරා — උප්පාද වය ධම්මිනො,
උප්පජ්ජිත්වා නිරුජ්ඣන්ති — තෙසං වූපසමො සුඛො.''

''සංස්කාරයෝ ඒකාන්තයෙන් අනිත්‍යයෝය. ඇතිවීම් නැතිවීම් ස්වභාව කොට ඇත්තෝය. ඉපදී ඒකාන්තයෙන් නිරුද්ධ වන්නාහ. සංස්කාරයන්ගේ සංසිඳීම වූ නිර්වාණය ඒකාන්ත සුවය වන්නේ ය.''

2. මරණය සිහිකළයුතු අට ආකාරය

කියන ලද පරිදි දියුණුවක් නො ලැබුණේ ද උත්සාහය ලිහිල් නො කළ යුතුය. දවසේ වැඩි වේලාවක් වැඩි වාර ගණනක් භාවනා කළයුතු ය. එසේ දින ගණනක් භාවනා කිරීමෙනුත් කර්මස්ථාන උපචාරප්‍රාප්ත නොවී නම්, මතු දැක්වෙන අට ආකාරයෙන් මරණය සිහි කළයුතු ය.

1. වධක පච්චුපට්ඨානය.
2. සම්පත්ති විපත්තිය.
3. උපසංහරණය.
4. කාය බහු සාධාරණය.
5. ආයු දුබ්බලය.
6. අනිමිත්තය.
7. අද්ධාන පරිච්ඡේදය.
8. ඛණ පරිත්තය.

1. වධක පච්චුපට්ඨානය :—

වධකයකු එළඹ සිටියාසේ මරණය එළඹ සිටියේ යයි සිහිකිරීම **වධක පච්චුපට්ඨාන** නම් වේ. ''මුගේ හිස සිඳලමි''යි කඩුව ගෙන බෙල්ල කැපීමට ළංවැ සිටි වධකයෙකු මෙන් ද, අවකාශයක් ලැබුණු විගස ''තා මරමි''යි කඩු ව අමෝරා ගත් සතුරකු මෙන් ද ''මරණය එළඹ සිටියේ ය යි සිහි කළ යුතුය.

2. සම්පත්ති විපත්ති :—

නිරෝගි සම්පත්තිය, යෞවන සම්පත්තිය, ධන සම්පත්තිය, සනාදී සියලු සම්පත්තිහු ම විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තාහු ය. ජීවිත සම්පත්ති යද මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේයයි සිහිකිරීම **සම්පත්ති විපත්ති** වශයෙන් මරණය සිහිකිරීමයි.

3. උපසංහරණය :—

යස (පරිවාර) මහන්තත්ත්වය, පුණ්‍යමහන්තත්ත්වය ආදීයෙන් සමන්වාගත වූවෝ යම් සේ මැරුණාහු ද මම ද එසේ ම මැරෙන්නෙමි ය යි සිහිකිරීම **උපසංහරණ** යයි.

4. කාය බහු සාධාරණය :—

ස්වකීය ශරීරය අන්‍ය බොහෝ සත්ත්වයන්ට සාධාරණ බව සලකා බැලී-මෙන් මරණය සිහිකිරීමයි. මේ ශරීරය අසූකුලයක පණුවන්ට සාධාරණ වෙයි. සිවිය ඇසුරු කළ පණුවෝ සිවිය කා දමති. සම ඇසුරු කළ පණුවෝ සම කා දමති. යනාදි වශයෙන් මරණය සිහි කිරීම **කාය බහු සාධාරණය** යි.

5. **ආයු දුබ්බලය** :—

ආයුෂයා ගේ දුර්වල බව සිතා මරණය සිහිකිරීමයි.

6. **අනිමිත්ත** :—

සත්ත්වයන්ගේ ජීවිතය කෙතෙක් කල් පවත්නේ ද, කවර ව්‍යාධියකින් මරණය වන්නේ ද, කවර කාලයෙක මරණය සිදුවන්නේ ද, මෘත දේහය කවර ස්ථානයක වැටෙන්නේ ද, මරණින් මතු කොහි උපදනේ ද කියා නියමයක් නැති බව **අනිමිත්තයි**. එසේ කියන ලද කරුණු අනුව මරණය සිහිකළ යුතුය.

7. **අද්ධාන පරිච්ඡේදය** :—

මනුෂ්‍යයන් ගේ ජීවිතය මෙතෙක් කල් පැවතිය යුතුය යි කාලපරිච්ඡේදයක් නොමැති බව සිහි කිරීමයි.

8. **ඛණ පරිත්තය** :—

පරමාර්ථ වශයෙන් සත්ත්වයන් ගේ ජීවත් වන ක්ෂණය ඉතා ස්වල්පය යි සලකා මරණය සිහිකිරීමයි.

මේ අටාකාරය පිළිබඳ විස්තර විශුද්ධි මාර්ගය බලා දත යුතුය.

ඒ විස්තරයට අනුරූප ව මරණය සිහිකළ යුතු පිළිවෙළ පහත දක්වනු ලැබේ.

මරණ සති භාවනාවෙහි
දෙවෙනි පියවර

1. උදා වූ සූර්‍ය්‍යයා අස්තය ට යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

උදා වූ චන්ද්‍රයා අස්තයට යන්නාසේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

කන්දෙන් පටන් ගත් ගඟ නො නැවතී සාගරය කරා ගලා යන්නාක් මෙන් ජීවිතය ද උපතෙහි පටන් නො නැවතී මරණය කරා යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අහසට නැඟුණා වූ වළාකුළ සුළඟින් විසිර යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය මරණය නැමැති සුළඟින් විසිරී යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

වැසි සමයෙහි දිය පිරී ඇති කුඩා ඇල දොළ නියඟින් සිඳී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිත මරණ නියඟින් සිඳී යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ගසේ ඉදුණු ගෙඩිය නටුවෙන් ගිලිහී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය මරණයෙන් පතිත වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මැටි බඳුනක් මුගුරුපහරකින් බිඳීයන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය මරණ මුගුරින් බිඳී යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

දියමතුපිට හටගත් දිය බුබුළක් බිඳී යන්නා සේ ජීවිතය ද ඒකාන්තයෙන් මරණයෙන් බිඳී යන්නේ ය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

දියෙහි ඇඳි ඉර වහා මැකී යන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයෙන් මැකී යන්නේ ය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අහසෙහි දිස් වෙන විදුලි එළිය සැණෙකින් නැතිවී යන්නා සේ උපන්නාවූ ජීවිතය සැණෙකින් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

තණ අග පිණි බිඳ හිරු උදවත් ම නැති වන්නා සේ උපන්නා වූ ජීවිතය මරණයෙන් නැති වන්නේය.

ජීවිතය අනියතය. මරණය නියතයි. (!!!)

2. සකල සම්පත්තිය වනාහි විපත්තිය ම කෙළවර කොට ඇත්තේය. ජීවිත සම්පත්තිය ද මරණ විපත්තිය ම කෙළවර කොට ඇත්තේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ආරෝග්‍ය සම්පත්තිය වනාහි ව්‍යාධි විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

යෞවන සම්පත්තිය වනාහි ජරා විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේ ය. ජීවිත සම්පත්තිය ද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

සියලු ප්‍රීතිය ශෝකය කෙළවර කොට ඇත්තේ ය. ජීවිත සම්පත්තිය ද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේ ය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ප්‍රිය සම්ප්‍රයෝගය වනාහි විප්‍රයෝගය කෙළවර කොට ඇත්තේ ය. ජීවිත සම්පත්තිය ද මරණ විපත්තිය කෙළවර කොට ඇත්තේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

සියලු ලෝක සත්ත්වයෝ ජාතිය අනුව ගියෝය. ජරාවෙන් වැළඳ ගන්නා ලද්දෝය. ව්‍යාධියෙන් මඩනා ලද්දෝය. මරණයෙන් නසන ලද්දෝය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

විශාල ගල් පර්වත සතරක් සිව් දිගින් මඩිමින් හාත්පසින් පෙරළි පෙරළි එන්නා සේ ජරා මරණ නමැති මහා පර්වතයෝ රජ බමුණු ආදී කුලයෙන් උත්තමයන් ද චණ්ඩාල පුක්කුසා දී කුලයෙන් හීනයන් ද යන සියලු සත්ත්වයන් විනාශයට පත් කරගෙන පෙරළි එන්නා හ.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ජරා–මරණ යුද්ධය වනාහි ඇත්සේනාවෙන් ද නො දිනිය හැක්කේ ය. අස් සේනාවෙන් ද නොදිනිය හැක්කේ ය. රථ සේනාවෙන් ද නො දිනිය හැක්කේ ය. පා බල සේනාවෙන් ද නො දිනිය හැක්කේ ය. පරමාණුවෙන් ද නො දිනිය හැක්කේ ය. මන්ත්‍ර බලයෙන් ද නො දිනිය හැක්කේ ය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

3. යස පිරිවරින් අගතැන් පත් වූ මහා සම්මත, මහා මන්ධාතු, මහා සුදර්ශනාදී මහරජ දරුවන්ගෙ ජීවිතයෝ ද මරණයට පත්වූහ. යස පිරිවරින් අල්ප වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

පුණ්‍ය සම්පත්තියෙන් අගතැන් පත් වූ ජොතිය, ජටිල මෙන්ඩකා දී මහ පිණැතියන් ගේ ජීවිතය ද මරණය ට පත්විය. පිනෙන් අල්ප වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේම ය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

කාය ශක්තියෙන් අගතැන්පත් වූ වාසුදේව, බලදේව ආදී මහා බලවතුන් ගේ ජීවිතය ද මරණයට පත්විය. කාය බලයෙන් අල්ප වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේමය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ඍද්ධි සම්පත්තියෙන් අගතැන්පත් මහ මුගලන් මහ රහතුන් වහන්සේගේද, උත්පලවණ්ණා රහත් මෙහෙණිය වහන්සේගේ ද ජීවිතය මරණයට පත්විය. ඍද්ධි යෙන් තොර වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේමය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ප්‍රඥාවෙන් අගතැන්පත් ශාරිපුත්‍ර මහ රහතන් වහන්සේගේ ද, ඛෙමා රහත් මෙහෙණින් වහන්සේගේ ද ජීවිතය මරණයට පත්විය. ප්‍රඥාවෙන් අසම්පූර්ණ වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට යන්නේමය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

ස්වයම්භූ ඥානයෙන් සත්‍යය අවබෝධ කළා වූ පසේ බුදුවරයන් වහන්සේ ගේ ජීවිතය ද මරණයට පත්විය. ස්වයම්භූ ඥානයෙන් තොර වූ මාගේ ජීවිතය ද ඒකාන්තයෙන් මරණයට පත්වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

කාය බල ඥාන බලයෙන් අගතැන්පත් වූ දස බල ධාරී සර්වඥ සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ද ජීවිතය මරණයට පත්විය. අසර්වඥ වූ මාගේ ජීවිතය ඒකාන්තයෙන් මරණයට පත්වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

4. මේ ජීවිතය වනාහී සිවි, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු ඇසුරු කොට ඇත්තා වූ අසූකුලයක ප්‍රාණීන්ට සාධාරණ වන්නේය. ඔවුන්ගේ කෝපයෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය චක්ඛු රෝග, සෝත රෝගා දී වූ අනේක සත රෝගයන්ට සාධාරණ වන්නේය. අනේක සත රෝගයෙන් ද මාගේ මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය මැසි, මදුරු, පත්තෑ ගෝනුසු, නයි, පොළොං, ඇත් අස්, ගව, මහිස, සිංහ, ව්‍යාඝ්‍ර, රජ, සොර, සතුරු, මනුෂ්‍ය, අමනුෂ්‍ය, තිරශ්චීන ආදි වූ අනේක විධ සත්ත්වයන් ට සාධාරණ වන්නේය. අනේක සත්ත්වයන්ගෙන් ද මාගේ මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ගිනි, ජල, වස, විෂ, අවි ආවුධාදි අනේක උපද්‍රවයනට සාධාරණ වන්නේ ය. ඒ අනේක උපද්‍රවයෙන් ද මාගේ මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

5. මේ ජීවිතය වනාහි ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස පිහිට කොට ඇත්තේය. ඔවුන්ගේ වැළකීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ඉරියව් පැවැත්ම පිහිට කොට ඇත්තේය. ඉරියව් විසම වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ශීතෝෂ්ණ දෙක පිහිට කොට ඇත්තේ ය. ශීතෝෂ්ණ විෂම වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මහා භූතයන් පිහිට කොට ඇත්තේය. මොවුන්ගේ විෂම වීමෙන් ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

6. මේ ජීවිතය මරණයට පත්වන්නා වූ වයස නියමයක් නැත්තේය. සෑම වයසෙහිදීම මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය මරණයට පත්වන්නා වූ ව්‍යාධි නියමයක් නැත්තේය. සෑම ව්‍යාධියකින් ම මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය මරණයට පත්වන්නා වූ ස්ථාන නියමයක් නැත්තේය. සෑම තැනකදී ම මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය මරණින් මතු යන ගති නියමයක් නැත්තේ ය. සෑම ගතියක් පිණිස ද මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

7. මේ ජීවිතය පවත්නා වූ කාලසීමාව ස්වල්ප වන්නේය. සියක් අවුරුද්ද තුළ දී ඒකාන්තයෙන් මරණය වන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ඉඳගෙන සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය සිටගෙන සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ඇවිදිමින් සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය නිදා සිටිද්දී ද මරණයට යන්නේය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය ආහාර ගනිද්දී ද මරණයට යන්නේ ය.

ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය හුස්ම ගනිද්දී ද මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

මේ ජීවිතය හුස්ම හෙලද්දී ද මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

8. මේ ජීවිතය චිත්තක්ෂණ මාත්‍රයෙන් මරණයට යන්නේය. අතීත චිත්තක්ෂණයෙහි පැවැතියා වූ ජීවිතය වර්තමාන චිත්තක්ෂණය ට නො පැමිණ මරණයට පත්වූයේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

වර්තමාන චිත්තක්ෂණයෙහි පවත්නා වූ ජීවිතය අනාගත චිත්තක්ෂණයට නොපැමිණ මරණය වන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

අනාගත චිත්තක්ෂණයෙහි පවත්නා වූ ජීවිතය මතු අනාගත චිත්තක්ෂණයට නො පැමිණ ම මරණයට යන්නේය.
ජීවිතය අනියතයි. මරණය නියතයි. (!!!)

දැන් වධක පච්චුපට්ඨානා දී වශයෙන් මරණය සිහි කළ යුතු සැම පණස් ආකාරයකින් පමණ කියා නිමවන ලද්දේය. මේ එක් එක් වැකියක් පාසා ජීවිතය අනිත්‍ය බවත් මරණය නිත්‍ය බවත් ප්‍රකාශ විය. මෙය නැවත නැවත කියවා නුවණින් තේරුම් ගත යුතු ය. එක් එක් කරුණක් පාසා සතියක් සංවේගයත් උපදින සේ නුවණින් ම සිහි කළ යුතුය.

මෙසේ කිසියම් ආකාරයකින් සිහිකරත් ම නැවත නැවත සිහි කිරීම් වශයෙන් සිත එකඟ වන්නේය. මරණ අරමුණෙහි සතිය පිහිටන්නේය. නීවරණ විෂ්කම්භනය වීමෙන් ධ්‍යානාංග පහළ වී උපචාර ධ්‍යානය ද පහළ වන්නේය.

අවවාදයක්

''අහෝ මම එක් රෑ දවාලක් ජීවත් වන්නෙම් නම් යහපති. ඒ කාලය තුළ මම බුද්ධ ශාසනය සිහි කැර ගන්නෙමි. එයින් මවිසින් බොහෝ ආත්ම හිත කැරගන්නා ලද්දේ වන්නේය. අහෝ මම එක් දවාලක් ජීවත් වන්නෙම් නම් යහපති-පෙ-අහෝ මම එක් පිණ්ඩපාතයක් වළඳනා තාක් කල් ජීවත්

වන්නෙම් නම් යහපති. -පෙ- අහෝ මම බත් පිඬු සතරක් පසක් වළඳනා තාක් කල් ජීවත් වන්නෙම් නම් යහපති. ඒ කාලය තුළ මම බුද්ධ ශාසනය සිහිකැරැ ගන්නෙමි. එයින් ම මවිසින් බොහෝ ආත්ම හිත කරැ ගන්නා ලද්දේ වන්නේය. මහණෙනි, යම් කෙනෙක් මෙසේ මරණය සති වඩද්ද, ඔව්හු දන්ධ වැ මරණ සති වඩන්නෝය. ඔව්හු ආශ්‍රවක්ෂය පිණිස ප්‍රමත්තවැ වසන්නෝය.

මහණෙනි, යම් කෙනෙක් ''අහෝමම එක් ආලෝපයක් මුව තබාගෙන ගිලින තාක් කල් ජීවත් වන්නෙම් නම් යහපති.-පෙ- ආශ්වාස කොට ප්‍රශ්වාස කරන තාක් හෝ ප්‍රශ්වාස කොට ආශ්වාස කරන තාක් හෝ ජීවත් වන්නෙමි නම් යහපති. ඒ කාලය තුළ මම බුද්ධ ශාසනය සිහිකැරැ ගන්නෙමි. එයින් මවිසින් ම බොහෝ ආත්ම හිත කැරැ ගන්නා ලද්දේ වන්නේ ය යී සිතා මරණ සති වඩත් නම් ඔව්හු තීක්ෂණ වූ මරණ සති වඩන්නෝය. ඔව්හු ආශ්‍රවක්ෂය-පිණිස අප්‍රමත්තව වසන්නෝය.''

(අංගුත්තර නි. අ. නි.)

මේ භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 5, රත්මලානේ, නො. 25, 3 වන පටුමගෙහි පදිංචි සිසිර ජයලත් මහතා සහ එම ශ්‍රියානි ජයලත් මහත්මිය ද, එස්. පී. විජය-රත්න මහත්මිය සහ දියණියන් වන රේනුකා සහ චන්ද්‍රිකා විජයරත්න මෙනවියන් විසින් නැදිමාලේ ශ්‍රී දේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවේට්) ලිමිටඩ් හි මුද්‍රණය කරවා ධර්ම දානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා – අංක – 6

ශ්‍රී බු. ව. 2531 බක්පුර — 15 (1988.04.01)

තීරණාත්මක අවස්ථාවක්

''බුදු පියාණන් වහන්සේගෙන් ලැබෙන මහඟු දායාදය වූ කසිණා දී මූල කර්මස්ථානය නමැති මාර්ග බීජය තැන්පත් කිරිමට සුදුසු පරිදි යෝගාවචරයාගේ සිත්සතන් නමැති බිම සකස් කරලීම පිණිස සතර කමටහන් වැඩිය යුතු බව'' පෙන්වා දී අංක 2-3-4-5 පත්‍රිකා වලින් ඒ සඳහා දියයුතුඋපදෙස් ද දෙන ලද්දේ විය.

ඒ උපදෙස් අනුව යෙමින් අකුටිලව භාවනා කළ යෝගාවචරයාගේ සිත් සතන් අභිමතාර්ථයට යෝග්‍ය පරිදි දැන් සකස් වී ඇත. එබැවින් පෙරට වඩා භාවනා පිළිබඳ ඕනෑකමක් ඡන්දයක් ද උනන්දුවක් ද සිත්සතන් තුළ පහළ විය යුතුය. පහළ වී ඇති ඕනෑකමත් උනන්දුවත් ක්‍රියාවේ යෙදවීම සඳහා කළයුතුව තිබෙන්නේ:—

දස කසිණය,

දස අසුභය,

දස අනුස්සතිය,

සතර බ්‍රහ්ම විහරණය,

සතර ආරුප්පය,

ආහාරෙ පටික්කූල සඤ්ඤය,

චතුධාතු, වවත්ථානය,

යන සමසතලිස් කමටහන් අතුරෙන් තමා ගේ චරිතයට අනුකූල කමටහනක් ගෙන, සියලු පළිබෝධ දුරුකොට පිරිසුදු සීලයෙහි පිහිටා පසළොස් වැදැරුම්

යෝගාවචර ගුණයෙන් ප්‍රතිමණ්ඩිත ව, ස වැදෑරුම් බෝධිසත්වාධ්‍යාශයයෙන් යුක්තව භාවනාව ට බැසීමය.

මෙහි දී තමා ගේ චරිතය කිමෙක් ද කියා තේරුම් කර ගැනීම යෝගාවචරයාට අපහසු විය හැකිය. සමසතලිස් කර්මස්ථානයන් අතුරෙන් ආදිකම්මික යෝගාවචරයාට ප්‍රථම වරට දිය යුතු කර්මස්ථානය කවරක් ද කියා තීරණය කිරීම ඇතැම්විට ඇතැම් ආචාර්ය්‍ය කෙනෙකුනට ද අසීරු විය හැකිය. දෙනු ලබන කර්මස්ථානය යෝගාවචරයා ගේ චරිතය ට ගැළපේ ද නැද්ද කියා කුකුසක් පහළ වීමට ද ඉඩ තිබේ. එබැවින් මෙය තීරණාත්මක අවස්ථාවකි. පරසිත් දන්නා ආචාර්ය්‍යවරුනට නම්, බොහෝවිට එහි පැකිළිමෙක් නැත.

මෙසේ ගුරු ශිෂ්‍ය දෙපස ගේම කුකුසට හේතු වියහෙන මේ ප්‍රශ්නයට තීරණාත්මක පිළිතුරක් ලබා ගත හැකි නොවරදින එක ම උපාය නම්, ආදියෙහි සිට මේ දක්වා ම නො කැඩී නො සිඳී අවිච්ඡින්නව පැවැත එන අපගේ ශමථ විදර්ශනා ආචාර්ය්‍ය පරම්පරාව ගැනත්, ඈදියෙහි සිට ම උන් වහන්සේ අනුගමනය කොට වදාළ භාවනා වැඩ පිළිවෙළ ගැනත් විමසා බැලීමයි.

අප කමටහන් ඇදුරු පරපුරෙහි ආදිම ආචාර්ය්‍ය වරයාණෝ වනාහි තුන් ලෝකාග්‍ර වූ භාග්‍යවත් අර්හත් සම්‍යක් සම්බුද්ධ සර්වඥ රාජොත්තමයාණන් වහන්සේ වූ සේක්ම ය. ඒ මාගේ සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ සම්පූර්ණ ජීවිතය දෙව් මිනිසුනට කමටහන් කියා දීම සඳහා ම වැය කළ සේක.

එසේ දේශනා කොට වදාළ අප්‍රමාණ භාවනා උපදේශයන් අතුරෙන් අපේ ප්‍රශ්නය විසඳීමෙහි ලා අංගුත්තර නවක නිපාතයෙහි ඇතුළත් ''සම්බොධිපක්ඛිය'' සූත්‍රය සම්බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්ගේ භාවනාවට උපනිඃශ්‍රය ධර්ම යනුවෙන් අප මෙහි ඉදිරිපත් කරමු.

සම්බොධිපාක්ෂික ධර්මයන් ගේ භාවනාවට උපනිඃශ්‍රය ධර්ම

බුදුරජාණන්වහන්සේ මෙය වදාළ සේක

1. . . . . මෙසස්නෙහි මහණ කලණමිතුරන් ඇතියේ කලණ යහළුවන් ඇතියේ කලණ මිතුරන් කෙරෙහි නැමුණේ වෙයි. . . . . **සම්බොධිපාක්ෂික-ධර්මයන් ගේ භාවනාව පිණිස මේ ප්‍රථම උපනිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍යය යි.**

2. . . . . . මහණ සිල්වත් වෙයි. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවරයෙන් සංවෘත වූයේ ආචාර ගොචර සම්පන්න වූයේ .... අනුමාත්‍ර වද්‍යයෙහි බිය දක්නා සුලු වූයේ .... සිකපදයන්හි හික්මෙයි .... **සම්බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් ගේ භාවනාව පිණිස මේ දෙවන උපනිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍යය යි.**

3. .... යම් කථාවක් ශමථ-විදර්ශනා චිත්තයා ගේ විවරණයට එලිපැහැදිලි වීමට සත්ප්‍රාය ද, එනම්, අප්පිච්ඡකථා ය, සන්තුට්ඨිකථා ය, පවිවේකකථා ය, අසංසග්ගකථාය. විරියාරම්භකථා ය, සීලකථා ය, සමාධි කථා ය, පඤ්ඤාකථාය, විමුත්තිකථා ය, විමුත්තිඤාණදස්සනකථා යි. එබඳු කථා කැමැති කැමැති පරිදි සුවසේ ලබන සුලු වෙයි. **සම්බෝධිපාක්ෂික-ධර්මයන්ගේ මේ තෙවන උපනිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍යය යි.**

4. .... අකුසලධර්මයන් ගේ ප්‍රහාණය පිණිස කුශලධර්මයන්ගේ උපසම්පත් පිණිස ලැබගැනුමට ඇරඹූ වෙර ඇතියේ .... බහා නො තබන ලද ධුර ඇති යේ වාසය කෙරෙයි. .... **සම්බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්ගේ භාවනාව පිණිස මේ සිවුවන උපනිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍යය යි.**

5. .... මහණ පඤ්චස්කන්ධයන්ගේ උදය හා විනාශය පිළිවිදිනු සමත් වූ පිරිසුදු වූ කෙලෙස් විදලිමට සමත් වූ .... ප්‍රඥායෙන් සමන්වාගත වූයේ වෙයි. **සම්බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් ගේ භාවනාව පිණිස මේ පස්වන උපනිඃශ්‍රය ප්‍රත්‍යය යි.**

මහණෙනි, එ මහණ විසින් මේ පඤ්චධර්මයෙහි පිහිටා මත්තෙහි සතර ධර්ම කෙනෙක් වැඩිය යුතුවහ.

''අසුභා භාවෙතබ්බා රාගස්ස පහානාය. මෙත්තා භාවෙතබ්බා ව්‍යාපාදස්ස පහානාය ආනාපානසති භාවෙතබ්බා විතක්කුපච්ඡේදය, අනිච්ච සඤ්ඤා භාවෙතබ්බා අස්මිමානසමුග්ඝාතාය. අනිච්චසඤ්ඤිනො භික්ඛවෙ භික්ඛුනො අනත්තසඤ්ඤා සණ්ඨාති. අනත්තසඤ්ඤී අස්මිමානසමුග්ඝාතං පාපුණාති, දිට්ඨෙව ධම්මෙ නිබ්බානන්ති.''

''රාගයා ගේ ප්‍රහාණය පිණිස අසුභය වැඩිය යුතු. ව්‍යාපාදයා ගේ ප්‍රහාණය පිණිස මෛත්‍රිය වැඩිය යුතු. විතර්කොපච්ඡේදය පිණිස ආනාපාන සතිය වැඩිය යුතු. අස්මිමානසමුද්ඝාතය පිණිස අනිත්‍ය සංඥා වැඩිය යුතු.

මහණෙනි, අනිත්‍ය සංඥා ඇති මහණහට අනාත්ම සංඥාව සිටුනේය. අනාත්ම සංඥා ඇතියේ අස්මිමානසමුද්ඝාතය ට පැමිණෙයි. දිටුදැමියෙහි ම නිර්වාණයටද පැමිණෙයි.

(අ.නි.න. නි.බු. 5, 366 පිට)

චරිතානුකූල වූ කර්මස්ථාන විනිශ්චය

රාග චරිතයා ය, ද්වේෂ චරිතයා ය, මෝහ චරිතයා ය, ශ්‍රද්ධා චරිතයා ය, බුද්ධි චරිතයා ය, විතර්ක චරිතයා ය කියා චරිතයෝ සදෙනෙක් වෙත්. මේ පිළිබඳ ව විශුද්ධි මාර්ගය චරියානුකූල වූ **කර්මස්ථාන දක්වා** ඇත්තේ මෙසේය :—

(ස.වි.ම. 176 පිට)

1. දස අසුභ–කායගතා සති යන මේ එකොළොස **රාගචරිතයාට** ද,
2. සතර බ්‍රහ්මවිහාර හා නීලා දි වර්ණ කසිණ සතර ද යන අට **ද්වේශ චරිතයාට** ද,
3. එක ම ආනාපාන සතිය **මෝහචරිතයාට** හා **විතර්කචරිතයාට** ද,
4. බුද්ධානුස්සති ආදී ප්‍රථම අනුස්සති සය **ශ්‍රද්ධාචරිතයාට** ද,
5. මරණසති–උපසමානුස්සති–චතුධාතුවවත්ථාන–ආහාරප්‍රතිකූල සංඥා යන සතර **බුද්ධිචරිතයාට** ද,
6. වර්ණ කසිණ සතර හැර සෙසු කසිණ සමහ සතර ආරූප්‍යය සියල්ලන්ටද අනුකූල වේ.

''.............. යට දැක්වූ නු මේ සියල්ල ඉඳුරා ප්‍රතිපක්ෂ වශයෙන් හා අති සප්පාය වශයෙන් කියන ලදැයි දතයුතු. **හුදෙක් රාගාදීන් ඔබා නො ලන ශ්‍රද්ධාදීන්ට හෝ උපකාර නොවන කුශල භාවනාවෙක් නැත.**'' කියා අංගුත්තර නවක නිපාතයෙහි මෙසිය සූත්‍රයෙන් සාධක දක්වා එය ස්ථිර කරයි.

ඒ මෙසේ යි. ''කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය, ශීල සම්පත්තිය, සප්පාය ධර්මශ්‍රවණය, වීර්‍ය්‍යය, ප්‍රඥාවය යන මේ පඤ්ච ධර්මයෙහි පිහිටීමෙන් මත්තෙහි ධර්ම සතරක් වැඩිය යුතු ය. එනම්:—

1. **රාගප්‍රහාණය** පිණිස අසුභය වැඩිය යුතුය.

2. **ව්‍යාපාද ප්‍රහාණය** පිණිස මෛත්‍රිය වැඩිය යුතුය.

3. **විතර්ක නැසීම** පිණිස ආනාපාන සතිය වැඩිය යුතුය.

4. **අස්මිමාන විනාශය** පිණිස අනිත්‍යසංඥ වැඩිය යුතුය.

මෙසේ එකකුට සතර චරිතයක් නැත ද, කමටහන් සතරක් වැඩිය යුතුය යි වදළ බැවින් **සියලු කමටහන් සියලු කෙලෙස් විෂ්කම්භනය කරන්නේ යයි ද, සියලු කුසල් වඩන්නේ යයි ද දතයුතු.''**

තව ද **''මෙත්තං රාහුල භාවනං භාවෙහි''** යනාදීන් **මජ්ඣිමනිකාය රාහුල සූත්‍රයෙහි** දු එකම තෙරුන්හට **සතර බ්‍රහ්ම විහාර, අශුභ, කායගතාසති, ආනාපාණසති** යන කමටහන් සතක් වදළ බැවින් අසවල් කමටහන අසවලාට සප්පාය වේ යයි දක්වූ වචන ම ත්‍රයෙහි ම නොපිහිටා තමා කැමති කමටහනක් ගෙන ඇදුරු උවදෙස් අනුව භාවනා කළ යුතුය. උපනිඃශ්‍රය සම්පත් ඇතහොත් ඉහාත්මයේ ධ්‍යාන, අභිඥ, මාර්ග-ඵල ලැබගත හැකිය. නැතහොත් මතු ආත්මයක දී මහපල නිවන් ලැබීමට උපනිඃශ්‍රය වන්නේය යි දතයුතුය.

සතර කමටහන් භාවනා වශයෙන් පුහුණු කළ යෝගාවචරයා විසින් ඊළඟට **ආනාපානසතිය** භාවනා කළයුතු බව මෙතෙක් කරන ලද කථාව අනුව නිසැකව ම තීරණය කළ හැකි වෙයි. ආනාපාන සති භාවනාව ම සියලු චරිතයන්හටම අනුකූල බැවින්, හැම දරුවන්ටම සම කරුණා ඇති උතුම් මවක් හා සමාන වෙයි. සියලු පාපයන් ගේ ද සියලු දුක්ඛයන්ගේ ද, මූලකාරණ වූ කාම ව්‍යාපාද-විහිංසා යන පාපවිතර්ක නැමැති සතුරන් නසා යෝගාවචරයා ආරක්ෂා කරයි. එහෙයින් මතුමතුයෙහි කරනු ලබන සියලුම භාවනා කර්මයන්ට මහෝපකාරී වෙයි. වෘද්ධිය සලසන්නේ ද වෙයි.

එබැවින් භාවනා කර්මස්ථානයක් ලබා ගැනීමට සුදුසු ගරු සම්භාවනීය කල්‍යාණමිත්‍ර ආචාර්‍ය උතුමකු වෙතින් ආනාපාන සති කර්මස්ථානය උගෙන එතුමන් ගේ උපදෙස් පරිදි අප්‍රමාදව භාවනා කළ යුතු ය. සමසතලිස් කර්මස්ථාන අතුරෙන් අවස්ථාවෝචිත කර්මස්ථානය තෝරාගැනීම පිණිස යම් තැනක් යෙදුණේ නම්, ඊට වඩා බලවත් තැනක් උත්සාහයක් යෙදිය යුත්තේ කර්මස්ථාන දයක කල්‍යාණමිත්‍ර උතුමකු සොයා ගැනීම පිණිස ය. එය මනා පරීක්ෂාවෙන් කළ යුතුය. ඇත්ත වශයෙන් ම එය ද දුෂ්කර වූවකි. එ බැවින් ඒ පිළිබඳ ව ද දතයුතු කරුණු ස්වල්පයක් දක්වනු ලැබේ.

කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය

බුද්ධෝත්පාදය, මිනිසත් බව, ක්ෂණ සම්පත්තිය යනාදි කරුණු මෙන් ම කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය ද දුර්ලභ වූවකි. හැඩරුව අනුව හෝ අන්‍යයන්ට දෙනු ලබන භාවනා උපදෙස් අනුව හෝ තමා ලබා ඇති ධ්‍යාන මාර්ග ඵලාදිය ගැන කරන කථා අනුව හෝ නියම කල්‍යාණ මිත්‍රයා හැඳින ගත නොහැකිය. එබඳු අය කෙරෙහි අ.සූ දුටු පමණින් විශ්වාසය නො තබනු මැනවි.

බුද්ධ කාලයේ ද බොරු බුදුවරු වූහ. වර්තමානයෙහි කියනුම කවරේද? කළ වරද සඟවා ගැනීමේ අදහසින් භාවනා කරන්නෝ ද, අනුන් රවටා ලාභ සත්කාර ලබනු පිණිස භාවනා කරන්නෝ ද කීර්ති ප්‍රසංශා අපේක්ෂාවෙන් භාවනා කරන්නෝ ද සමාජයේ උසස් කෙනෙකු ලෙස පෙනී සිටීම පිණිස භාවනා කරන කපටි පුද්ගලයෝ ද ඇත්තාහ.

හරිහැටි නියම ගුරුපදේශ නොලබා යම්තම් සේයාවක් දැන භාවනා කොට භාවනාව වරද්ද ගත්තෝ ද වෙත්. තමාටවත් අනික් කෙනෙකුට වත් නො දැනෙන ආකාරයෙන් ක්‍රමයෙන් වැඩෙන උමතු රෝගය කරණකොට ගෙන හදිසියේ ඇති වූ ශ්‍රද්ධා ප්‍රඥ ආවේශයෙන් භාවනා කොට සෝවාන් වූයෙමි. සකෘදගාමී වූයෙමි. අනාගාමී වූයෙමි. රහත් වූයෙමි. පසේ බුදු වූයෙමි. සම්මා සම්බුදු වූයෙමි යි සිතන කියන උන්මත්තකයෝ ද මායා කාරයෝ ද වෙත්. එය පුදුමයක් නොවේ. ඔවුන්ගේ බුද්ධත්වය අදහන මුද්ධයන් බෞද්ධ නාමයෙන් පෙනී සිටීමයි පුදුමය.

නියම ලෙසින් භාවනා කොට ඕභාසා දී උපක්ලේෂයන්ගෙන් මුළා වූ සිල්වත්හු ද වෙති. ඕභාස මාත්‍රයක් ලැබ ''රහත් වූයෙමි''යි රවටී සිටි ස්ථවිර කෙනෙකුගෙන් භාවනා ඉගෙනගත් බොහෝ ගිහි පැවිද්දන් ආපායගාමී වූ බව සඳහන් කථාවෙක් **ඡබ්බිසොධන** සූත්‍ර අටුවාවෙහි එයි. මේ ආකාර කවරෙකුගෙන් හෝ උපදෙස් ගෙන භාවනා කිරීම අති භයානක බව ඔබ විසින් තේරුම් ගත යුතුය.

කල්‍යාණ මිත්‍ර ගුණ

1. **සද්ධා, සීල, සුත, චාග, සති, සමාධි, පඤ්ඤා** යන උසස් ගුණයන්ගෙන් සමන්වාගත වීම, එහෙයින් අසන දකින ජනයා ගේ ප්‍රිය බවට පාත්‍ර වීම.

2. එහෙයින් ම ගරු සම්භාවනීය බවට සුදුසු වීම.

3. සම්මුති ධර්මයන් පරමාර්ථයට නඟා කීමෙහි දක්ෂ බව.

4. අනුන්ගේ නපුරු කොට කියන වචන පවා ඉවසන බව.

5. චතුරාර්‍ය සත්‍යය, පටිච්ච සමුප්පාදය ආදී ගැඹුරු ධර්මයන් පැහැදිලි කර දීමෙහි සමත් බව.

6. බුද්ධ භාෂිතය සහ මහරහතන් වහන්සේ දේශිත පරමාර්ථ ධර්මයන් විනා බාහිර දහමුන් කියා නො දෙන බව.

7. කිසිවිටෙක ශිෂ්‍යයා අස්ථානයෙහි (නො යෙදිය යුත්තෙහි) නොයොද වන බව, යන මොහු කල්‍යාණ මිත්‍ර ගුණ නම් වෙත්.

මෙ කී උසස් ගුණාංගයන්ගෙන් සමන්වා ගත උතුමෝ ම කල්‍යාණ මිතුරෝ වෙත්. උන්වහන්සේ ඒකාන්ත නෛර්‍යාණික වූ බෞද්ධ භාවනා මාර්ගය ම කියා දෙන්නෝ ය. එබඳු කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලා ඔබ වසන සෙනසුනෙහි ම ඇතැයි සිතමි. ඇති නම් උන්වහන්සේ වෙත එළඹ කමටහන් ගත යුතු ය. නැති නම් මෙම පත්‍රිකා මාලාව ම ගුරු තනතුරෙහි ලා සලකනු මැනවි.

භාවනාවට බාධක පිණිස පවත්නා වූ යම් පලිබෝධයන් වෙතොත්, කමටහන් ගැනීමට පෙර ම ඒය ද දුරුකරගත හොත් ඉතා හොඳය. කුමක් නිසා ද? කමටහන් ගත් තැන් පටන් දිගටම භාවනා කළයුතු බැවිනි.

පලිබෝධ

1. ආවාස පලිබෝධ

2. කුල පලිබෝධ

3. ලාභ ,,

4. ගණ ,,

5. නවකම් ,,

6. අද්ධාන ,, (ගමන් යාමෙහි අපේක්ෂාව)

7. ඤාති ,,

8. ආබාධ ,, (රෝගයන්ගෙන් පෙළීම)

9. ග්‍රන්ථ ,,

10. ඍද්ධි ,, (විදර්ශනාවේ දී පලිබෝධ ය.)

යනුවෙන් පලිබෝධ දසයක් විශුද්ධි මාර්ගයෙහි විස්තර කොට තිබේ. ගරු සම්භාවනීය කල්‍යාණ මිත්‍ර මාහිමිපාණන් වහන්සේලා ගේ දූරදක්නා නුවණින් සැකසුණු සේනාසනවල වෙසෙන යෝගාවචරයාට එතරම් පලිබෝධ ඇතැයි කිව නොහැකි ය. යම් රෝගාබාධයක් වෙතොත් එය පිළියම් කිරීමෙන් ද කුඩා පලිබෝධ අවස්ථානුරූපව ද දුරුකළ හැකිය.

මේ පලිබෝධයන්ගෙන් මිදෙන සැටි විශුද්ධි මාර්ගයෙහි දක්වන ලදී. මෙයින් සම්පූර්ණයෙන් මිදුණහුට අවසානය තෙක් ස්වකීය භාවනා වැඩ පිළිවෙළ පහසුවෙන් ද නොනවත්වා ද කරගෙන යා හැකි වනු ඇත. සුළු වශයෙන් භාවනාව කරන්නකු හට ද උපනිඃශ්‍රය සම්පන්න දියුණු පුද්ගලයෙකු හට ද මේ පලිබෝධ අතරෙහි ම රැඳී ගෙන වෙසෙමින් ම ස්වකීය භාවනා කාර්‍ය්‍ය මුදුන් පත්කර ගත හැකි වනු ඇත. එහෙයින් මෙකියන ලද පලිබෝධයන් මගහරවා ගත නොහැකිය යි සිතමින් භාවනා කාර්‍ය්‍ය නවත්වාලිය යුතු නොවේ. අද අපට ලැබී ඇති ක්ෂණ සම්පත්තිය ඉතා දුර්ලභ බව සලකා එයින් නියම ප්‍රයෝජන ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය.

1. **ඉතිරීතර චීවර සන්තුට්ඨිතාය**. (ලැබුනු සිවුරකින් සතුටුවන බව.)
2. **ඉතිරීතර පිණ්ඩපාත සන්තුට්ඨිතාය**. (ලැබුනු ආහාරයකින් සතුටුවන බව.)
3. **ඉතිරීතර සේනාසන සන්තුට්ඨිතාය**. (ලැබුනු සෙනසුනකින් සතුටුවන බව.)
4. **භාවනාරාමතාය**. (භාවනාවෙහි ඇලී වෙසෙන බව.)

යන ආර්‍ය්‍යවංශ සතරෙහි පිහිටි යෝගාවචරයාට ඉතා පහසුවෙන් පලිබෝධ දුරු කළ හැකි ය. ඔබ දැන් කෙසේ හෝ කුදු මහත් පලිබෝධ දුරුකෙළෙහි ය. ඒ ළඟට ඔබ විසින් කළ යුත්තේ ශීලපාරිශුද්ධියෙහි පිහිටීමයි. සතර කමටහන් පුහුණු කළ යෝගාවචරයා ට සිල් පිරිසුදු කිරීම පිළිබඳ විශේෂ ඇණවීමක් මෙහිදී අවශ්‍ය නැත. මෙතෙක් භාවනා කරනු ලැබුවේ පිරිසිදු ශීලයෙහි පිහිටා ගෙනය. සීලය සමථ විපස්සනා දෙකට මුලසිටම මහත් උපකාර පිණිස

පවත්නා බැවින් සෑම භාවනාවක් පාසාම මතක් කළ යුතුව ඇත. භාවනාවට වාඩි වී ශීලය ආවර්ජනා කිරීමට උගන්වනුයේ ඒ නිසයි. පහත දැක්වෙන සීලානිසංස ද සිත්හි ධාරණය කර ගැනීමට බලන්න.

සීලානිසංස

පිරිසිදු ශීලය සිත විපිළිසර නොවීම පිණිස පවත්නේය. විපිළිසර නොවීම ප්‍රමෝදය පිණිස ද, ප්‍රමෝදය ප්‍රීතිය පිණිස ද, ප්‍රීතිය පස්සද්ධිය පිණිස ද පස්සද්ධිය සොමනස්සය පිණිස ද සෝමනස්සය සමාධි ආසේවනය පිණිස ද, සමාධි වෘද්ධිය පිණිස ද, සමාධි නැවත වැඩීම පිණිස ද ශ්‍රද්ධා දී ඉන්ද්‍රිය යන්ගේ නිෂ්පත්ති පිණිස ද, සමාධි පරිෂ්කාර පිණිස ද, සමාධි පරිවාර පිණිස ද, සමාධි පරිපූරණ පිණිස ද, වන්නේය. ඒකාන්ත නිර්වේදය පිණිස ද, විරාගය පිණිස ද, නිරෝධය පිණිස ද, ව්‍යුපසමය පිණිස ද, අභිඥ පිණිස ද, සම්බෝධිය පිණිස ද, නිර්වාණය පිණිස ද, වන්නේය.

(ප.ස.ම.ඤාණ කථා බු.ජ. 86 පිට)

මෙහි **සෝමනස්සය** යනු මානසික සැපයයි. මානසික සැපය ඇත්තහු ගේ සිත සමාහිත වෙයි. **ආසේවනය** යනු උපන් සමාධිය නැවත නැවත සේවනය කිරීමයි. නැවත නැවත සේවනය කිරීමෙන් සමාධිය ප්‍රගුණ බවට ද, බලවත් බවට ද පත් වෙයි. සමාධිය ගේ අලංකාර ය වූ ශ්‍රද්ධා දී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයෝ ද උපදිත්. **පරිෂ්කාර** නම් උපකරණයි. ශීලයෙන් ලද අවිප්පටිසාරා දී ගුණ සම්භාරයම සමාධියට උපකරණ පිණිස පවත්නේ ය. සමාධියට පරිවාර පිණිස ද පවත්නේ ය. මෙසේ සීලය සමාධියට ද විදර්ශනාවට ද මූලකාරණය වන්නේ ය. එ බැවින් යෝගාවචරයා නිතර ම සිල්වත් විය යුතුය. එසේ ම කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි වදළ යෝගාවචර ගුණ සමුදය තමා කෙරෙහි පිහිටුවා ගත යුතුය.

යෝගාවචර ගුණ

1. යෝගාවචරයා ශීල–සමාධි–ප්‍රඥ සංඛ්‍යාත ත්‍රි ශික්ෂා පිරීමෙහි සමතකු වියයුතු.
2. අවංක ගතියෙන් යුක්ත වියයුතු. නූපන් කුසල් උපදවා ගැනීමෙහි ද, උපන් කුසල් දියුණු කරගැනුමෙහි ද, අවංකව ම වැයම් කරන්නකු වියයුතු. මේඝිය සූත්‍රයෙහි සහ බෝධිරාජසූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පධානියංග පසෙහි තුන් වැන්නද අවංක වීමයි.

3. විශේෂයෙන් අවංක විය යුතු. දිවිහිම්යෙන් ම අවංක වියයුතු.

4. සුවච කීකරු වියයුතු.

5. මෘදු-මොළොක් ගතියෙන් යුක්ත වියයුතු. (තදගති නැතියකු වීම.)

6. උඩඟු නොවූ නිහතමානී පුද්ගලයෙකු වියයුතු.

7. ලද දෙයින් සතුටු වන්නෙකු වියයුතු.

8. පහසුවෙන් පෝෂණය කළහැකියකු වියයුතු. (ලද යම් පසයකින් යැපිය හැකි බවය.)

9. භාවනාවට බාධාවන වැඩි වැඩ නැත්තකු වියයුතු.

10. සැහැල්ලු ගතිපැවතුම් ඇතියකු වියයුතු.

11. බඹසර රැකීමට සුදුසු ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් යුක්ත වියයුතු.

12. එළඹ සිටි සිහිනුවණ ඇත්තකු වියයුතු.

13. කයෙහි ද වචනයෙහි ද සිතෙහි ද නො සරුප් දඩබ්බර ගති නැත්තකු වියයුතු.

14. නෑයන් හා දයකයන් සමඟ තෘෂ්ණාවෙන් නො ඇලිය යුතු.

15. ලොකු වරදක් තබා කුඩා වරදක් හෝ නොකරන්නකු වියයුතු.

කියන ලද පසළොස් ගුණයෙන් සමන්වාගත යෝගාවචරයා කමටහන් අරමුණ සහ භාවනා උපදේශ නමැති කෙසර තෙලට රන්බඳුනකි. කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය සජ්ඣායනා කළ යුතුය. එය සජ්ඣායනාවටම සීමා නොකොට එහි උගැන්වෙන ගුණ මිණි සමුද්‍රයෙන් සර්වාංගය සරසා ගතයුතුය.

බෝසත් අදහස්

''ඡ අජ්ඣාසයා බෝධිසත්තා බෝධිපරිපාකාය සංවත්තන්ති'' යනුවෙන් අදහස් සයක් ඇති බෝසත් වරයෝ බෝධිඥනය මුහුකරනු පිණිස පවත්නාහ'යි වදළ බැවින් බුදු-පසේබුදු-අගසවු-මහසවු යන තුන්තරා බෝධින්ගෙන් එක්තරා බෝධියකට පැමිණෙනු කැමැති ඔබ කුමණ හේතුවක් නිසාවත් ගිලිහී නොයන පරිදි ඒ අදහස් සයඔබ සන්තානයෙහි ද තදින් පිහිටුවා ගතයුතුය.

1. **ලෝභයෙහි** දොස් දන්නා බොසත් වරයෝ **අලොභාධ්‍යාශය** ඇත්තෝ වෙති.

2. ද්වේෂයෙහි දොස් දක්නා බෝසත් වරයෝ **අද්වේෂාධ්‍යාශය** ඇත්තෝ වෙති.

3. **මෝහයෙහි** දොස් දක්නා බෝසත්වරයෝ **අමෝහාධ්‍යාශය** ඇත්තෝ වෙති.

4. **ගෘහවාසයෙහි** හෙවත් පස්කම් සුවයෙහි දෙස් දක්නා බෝසත්වරයෝ **නෙක්ඛම්ම** අදහස් ඇත්තෝ වෙති.

5. ගණසඞ්ග ණිකායෙහි දෙස් දක්නා බෝසත් වරයෝ **ප්‍රවිවෙකාධ්‍යාශය** හෙවත් විවේක ගැනීමේ අදහස් ඇත්තෝ වෙති.

6. **සියලු භවගති** ආදියෙහි දොස් දක්නා බෝසත්වරයෝ **නිවන් සෙවීමෙහි** අදහස් ඇත්තෝ වෙති. මේ සය බෝධිසත්ත්ව අධ්‍යාශයෝය.

අතීත හෝ අනාගත හෝ වර්තමාන හෝ යම් තාක් සෝවාන් - සකෘදගාමි අනාගාමි–අර්හත්–පසේ බුදු–සම්මාසම්බුදුවරයෝ වූවාහු නම් ඒ සියල්ලෝ ම මේ සයාකාරයෙන් තම තමන් විසින් පැමිණිය යුතු විශේෂයනට පැමිණියාහුය. පැමිණෙන්නාහුය.

කුඩා මහත් පලිබෝධ දුරුකර ගැනීමය. පිරිසුදු සීලයෙහි පිහිටීමය. යෝගාවචර ගුණයෙන් සමන්විත වීමය. බෝධිසත්වාධ්‍යාශයෙන් යුක්තවීමය යන සියල්ලෙන් සම්පූර්ණ බැවින් ද, සතර කමටහන් වැඩීමෙන් පසු ආනාපාන සතිය වැඩිය යුතුය යි තීරණය කළ බැවින් ද දැන් ආනාපාන සති කර්මස්ථානය කියනු ලැබේ.

1. ආනාපානාසති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අහරතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

'අයම්පි ඛො භික්ඛවෙ ආනාපානසති සමාධි භාවිතො බහුලිකතො සන්තො චෙව පණීතො ච අසෙචනකො ච සුඛො ච විහාරො උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ. ඨානසො අන්තරධාපෙති වූපසමෙති,

කථං භාවිතො ච භික්ඛවෙ ආනාපානසති සමාධි කථං බහුලිකතො සන්තො චෙව පණීතො ච අසෙචනකො ච සුඛො ච විහාරො උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ, ඨානසො අන්තරධාපෙති. වූපසමෙති.?

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාර ගතොවා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං පට්ඨපෙත්වා සො සතො ව අස්සති සතො පස්සසති.

1. දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති.
   දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති.

2. රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති.
රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති.

3. සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.
සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි සික්ඛති

4. පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.
පස්සම්භයං කාය සංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.

5. පීතිපටිසංවෙදී - පෙ -
පීතිපටිසංවෙදී - පෙ -

6. සුඛපටිසංවෙදී - පෙ -
සුඛපටිසංවෙදී - පෙ -

7. චිත්තසංඛාරපටිසංවෙදී - පෙ -
චිත්තසංඛාරපටිසංවෙදී - පෙ -

8. පස්සම්භයං චිත්තසංඛාරං - පෙ -
පස්සම්භයං චිත්තසංඛාරං - පෙ -

9. චිත්තපටිසංවේදී - පෙ -
චිත්තපටිසංවේදී - පෙ -

10. අභිප්පමොදයං චිත්තං - පෙ -
අභිප්පමෝදයං චිත්තං - පෙ -

11. සමාදහං චිත්තං - පෙ -
සමාදහං චිත්තං - පෙ -

12. විමොචයං චිත්තං - පෙ -
විමොචයං චිත්තං - පෙ -

13. අනිච්චානුපස්සී - පෙ -
අනිච්චානුපස්සී - පෙ -

14. විරාගානුපස්සී - පෙ -
විරාගානුපස්සී - පෙ -

15. නිරොධානුපස්සී - පෙ -
නිරොධානුපස්සී - පෙ -

16. පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.

මෙය ආනාපාන සංයුත්තයෙහි ඇතුළත් ෂොඩශවස්තුක ආනාපානසති කර්මස්ථාන දෙශනාවයි.

මෙහි තේරුම :—

''මහණෙනි! මේ ආනාපානසති සමාධිය උපදවන ලද්දේ, උපදවා වඩන ලද්දේ, නැවත නැවත වැඩීම් වශයෙන් ප්‍රගුණ කරන ලද්දේ, ශාන්ත ද, ප්‍රණීත ද, මිහිරි ද සුඛ විහරණ ද, වන්නේය. උපනුපන් පාප අකුශල ධර්ම ඇසිල්ලෙකින් අතුරුදහන් කරන්නේය. සංසිඳුවන්නේය.

මහණෙනි! කෙසේ භාවිත බහුලීකෘත කළ ආනාපානසති සමාධිය ශාන්ත ද, ප්‍රණීත ද, මිහිරි ද, සුඛවිහාරත් වන්නේ ද, කෙසේ උපනුපන් පාප අකුශල ධර්ම ඇසිල්ලෙකින් අතුරුදහන් කෙරෙමින් සන්සිඳුවන්නේ ද?

මහණෙනි! මේ බුද්ධශාසනයෙහි පැවිදි වූ යෝගාවචර තෙම වනයට ගියේ හෝ විවේක ඇති ගසක් මුලට ගියේ හෝ, ජනයාගෙන් හිස් වූ තැනකට ගියේ හෝ, පළඟ බැඳ උඩුකය කෙළින් තබාගෙන වාඩි වී සිහිය කමටහන් අරමුණට යොමු කොට පිහිටුවා ගෙන සිහි ඇතිව ම ආශ්වාස කරන්නේය. සිහි ඇතිව ම ප්‍රශ්වාස කරන්නේ ය. දික්ව ආශ්වාස කරමින් දික්ව ආශ්වාස කරමි යී දැනගන්නේය. දික්ව ප්‍රශ්වාස කරමින් දික්ව ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැන ගන්නේය. කෙටිව ආශ්වාස කෙරෙමින් කෙටිව ආශ්වාස කරමි යි දැන ගන්නේය. කෙටිව ප්‍රශ්වාස කරමින් කෙටිව ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමැ යි දැන ගන්නේය. ආශ්වාස කය පිළිබඳ මුල-මැද-අග පැහැදිලිව දැනගනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමැ යී හික්මෙයි. පුහුණු කරයි. (භාවනා කරයි.) ප්‍රශ්වාස කය පිළිබඳ මුල-මැද-අග පැහැදිලිව දැනගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමැයි හික්මෙයි. ආශ්වාස කය පිළිබඳ ඖදරික බව (ආශ්වාසයයි කියන ලද කාය සංඛාරය) ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සංසිඳුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමැයි පුහුණු කරයි. ප්‍රශ්වාසයයි කියන ලද ඖදරික (රළු වූ) කාය සංඛාරය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සංසිඳුවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමැයි පුහුණු කරයී. (භාවනාවෙහි යෙදෙයි).

ප්‍රීතිය දනිමින්-පෙ-සුඛය-පෙ-චිත්තසංඛාරය-පෙ-පටිනිස්සග්ගානුපස්සීව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමියි. හික්මෙන්නේය.'' යනුයි.

මෙතෙක් ලොව පහළ වී වදාළ සියලු බුදුවරයෝ ම ආනාපානසති සමාධිය පාදක කොට විදසුන් වඩා බුද්ධත්ත්වය අවබෝධ කරගත් සේක. එ බැවින් අප සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමු කොට ''**සන්තො චෙව පණිතොච**'' යනාදී වශයෙන් ආනාපානසති සමාධියෙහි ආනිසංස දක්වා එයට ප්‍රශංස කළ සේක. ඉක්බිති ''අරඤ්ඤගතො වා'' යනාදි වශයෙන් ආනාපානසති භාවනාවට සුදුසු සේනාසනය ද භාවනාවට වෘඩිවෙන ආකාරය ද දක්වා වදාළ සේක. ආනාපානසති කර්මස්ථානය වදාළ හැම සූත්‍රයක ම සේනාසනා ආසනය (ඉඳ ගැනීම) ත් යන දෙක විශේෂයෙන් සඳහන් කර ඇත්තේය.

ආනාපානසති කර්මස්ථානය: සියලු බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ ද, බොහෝ පසේබුදු අගසව්-මහසව් ආදී උතුමන් වහන්සේගේ ද, විශේෂාධිගමයෙහි මෙන්මැ උන්වහන්සේ ගේ ඉහාත්ම සුඛවිහරණයේදී ද සෙසු කර්මස්ථානයන්ට වඩා මෙය විශේෂ තැනක් ගෙන තිබෙන බව සඳහන් වෙයි. එහෙත් ජනාකීර්ණ වූ ස්ත්‍රී පුරුෂ රථවාහනාදී නොයෙක් ශබ්දයන්ගෙන් ගහන නගර ග්‍රාමයන්හි වෙසෙමින් ආනාපානසති කර්මස්ථානය වැඩීම දුෂ්කරය.

අරණ්‍ය සේනාසනය ද විවේකස්ථානයක පිහිටි රුක්සෙවන ද හිස් ගෙය ද යෝග්‍ය බැව් වදාළ සේක. පර්වතය, කන්දරය, සුසානය, වනපන්ථය, අබ්භොකාශය පලාලපුඤ්ජය යන සත ද ශූන්‍යාගාරය යයි කියනු ලැබේ.

මෙසේ ආනාපානසති භාවනාවට යෝග්‍ය සේනාසනය දක්වා ඉක්බිති එයට සුදුසු ඉරියවුව දක්වමින් කුසීත බවට හේතුවන බැවින් සයනය ද උද්ධච්චයට හේතුවන බැවින් සිටීම හා සක්මන ද හැර පියා හිඳීමම යෝග්‍ය බැව් දැක්වූහ. හිඳිනුයේ ද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සුවසේ පවත්නා සැටියට ඌරුබද්ධාසනය යි කියනු ලබන අරම්ණිය ගොතා ගෙන වාඩි වී දහඅටක් වූ කොඳු ඇට පිළිවෙළින් සිටින සේ උඩුකය කෙලින් තබාගත යුතු බැව් කීහ. එසේ උන් කල්හි සම්-මස් නහර නො නැමෙන බැවින් සිත එකඟවන බවත් දැක්වූහ.

කියන ලද පරිදි බද්ධපර්‍ය්‍යංකයෙන් වාඩිවී උඩුකය කෙලින් තබාගත් යෝගාවචරයා විසින් ඊළඟට කළයුත්තේ, ආනාපානසති කර්මස්ථානයට අභිමුඛ කොට සිහිය පිහිටුවා ගැනීමයි. එයින් අදහස් කෙරෙනුයේ බාහිර නොයෙකුත් අරමුණු වලින් ඉවත් කරගත් සිහිය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය ඇතුල්වෙන පිටවෙන දෙරටුව වූ නැහැ අග පිහිටුවා ගැනීමයි. ''**පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා**'' යනුවෙන් වදාළේ ඒ අර්ථයයි.

එසේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණ කොට ගත් සිහිය නැහැය අග පිහිටුවා ගෙන සිහිය ඇතිවම ආශ්වාස කළයුතු ය. ඒ සිහි ඇතිව ම ප්‍රශ්වාස කළයුතුයි. මෙසේ, සිහි ඇතිවැ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම ආනාපානසති භාවනාවට බැස ගැනීමයි (අභිනිවෙශය යි) ''**සො සතො ව අස්සසති සතො' පස්සසති**'' යනුවෙන් බුදුරජාණන්වහන්සේ එය වදාළ සේක.

ආශ්වාසය යනු හුස්ම ඇතුල්වීමයි. ප්‍රශ්වාසය යනු හුස්ම පිටවීමයි. ඇතැම් විට හුස්ම වාරය හිත්සිරුවේ බොහෝ වේලාවක් ඇතුල්වෙමින් පැවැතිය හැකිය. එසේ වැඩි වේලාවක් ඇතුල්වෙමින් පවත්නාවූ හුස්මවාරයට දීර්ඝ ආශ්වාසය යි කියනු ලැබේ. වැඩිවේලාවක් පිටවෙමින් පවත්නා හුස්මවාරයට දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයයි කියනු ලැබේ.

ඇතැම් හුස්මවාර ඉක්මණින් ඇතුල් වී ඉක්මණින් පිටවී යනවා ඇත. එයට හ්‍රස්ව (කෙටි) ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස යයි කියනු ලැබේ.

මෙසේ දිගට ඇතුල්වන වාරයක් වාරයක් පාසා දිගට ඇතුල්වන බව දැන ගනිමින් ''ඇතුල්වෙනවාය''යි නොකඩවා සිහිකිරීම (මෙනෙහි කිරීම) ද දිගට පිටවන හුස්මවාරයක් වාරයක් පාසා (වැඩිවේලාවක්) පිටවන බව දැන ගනිමින් ''පිටවෙනවාය''යි නොකඩවා මෙනෙහි කිරීම ද, ඇතුල්වන පිටවන කෙටි හුස්මවාර ඒ ආකාරයෙන් දැනගනිමින් නොකඩවා මෙනෙහි කිරීම ද **ආනාපානසති භාවනාවයි**.

උපන් ද සිට මේ මොහොත දක්වා ම හුස්ම ගැනීම සහ පිටකිරීම සිදු කළමුත්, එය සිහියෙන් තොරව කළ බැවින් භාවනාවක් වූයේ නැත. මරණය දක්වාම නොකඩවා සිදුවන මේ නිරුත්සාහක ක්‍රියාව ඒ සිදුවන ආකාරයෙන්ම නොකඩවා නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ආනාපානසති භාවනාව බව තේරුම් ගත යුතුය.

ආනාපානසති භාවනාව වඩන යෝගාවචරයා කිසිවිටෙක ඕනෑකමින් උත්සාහයෙන් හුස්ම ගැනීම හෝ පිටකිරීම හෝ නො කළයුතුය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අප්‍රකට කල්හි ද ප්‍රකටව දැනගනිමියි එසේ නො කළයුතුය. හුස්ම නවතා ගෙන සිටීම ද නො කළ යුතුය. ඇතුල්වන හුස්ම රැල්ල අනුව ඒ පසුපස හිත යැවීම ද පිටවන හුස්ම රැල්ල අනුව සිත යැවීම ද නොකළයුතුය. නැහැය අග සිහිය පිහිටුවා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන ඇතැම් යෝගාවචරයකුට දැනෙන්නේ හුස්ම රැල්ල නාසිකා අග ගෑවෙන බවයි. ඇතැමකුට උඩු

තොලෙහි ගෑවී යන බව දැනෙන්නට පුළුවනි. ඒ දෙ තැනින් කොතැන වුවත් වරදෙක් නැත. ඒ දැනෙන තැනින් සිත බැහැරට නො ගෙන එහිම තබා ගෙන මෙනෙහි කළයුතු ය. ඇතැම් කෙනෙකුට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස එක නාස්පුඩුවක පමණක් ගැවෙන බව දැනෙයි. ඒ දැනෙන තැන සිහිය පිහිටුවා මෙනෙහි කළයුතුය. එසේ දැනෙන හුස්ම වාර එකක්වත් අමතක විය නොදී මෙනෙහි කිරීමේ පහසුව සඳහා පෞරාණික කර්මස්ථානාචාර්‍ය්‍යයන් වහන්සේ අනුගමනය කළ ප්‍රතිපද අටක් පටිසම්භිදාමග්ගයෙහි ද විසුද්ධිමග්ගයෙහිද විනයට්ඨකථායෙහි ද දක්වා තිබේ.

> ''ගණනා අනුබන්ධනා
> ඵුසනා ඨපනා සල්ලක්ඛණා,
> විවට්ටනා පාරිසුද්ධි-
> තෙසං ච පතිපස්සනා.''

(සද්ධම්මප්පකාසිනි
ආනාපානවණ්ණනා 340 පිට)

යනු ඒ පතිපද අටයි. එහි **ගණන නම්** ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගණන් කිරීමයි. අනුබන්ධනය නම් සිහිය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අනුව පැවැත්වීමය. ඵුසන නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ස්පර්ශ කරන තැන ය. ඨපන නම් අර්පණා ය, සල්ලක්ඛණ නම් විදර්ශනාව ය. **විවට්ටන** නම් මාර්ගය ය. **පාරිසුද්ධි** නම් ඵලය ය. **පතිපස්සනා** නම් ප්‍රත්‍යවෙක්ෂණය යි.

මේ ප්‍රතිපද අටෙන් පළමුවැන්න වූ ගණන් කිරීම දක්වා තිබෙනුයේ ආදිකම්මික යෝගාවචරයා උදෙසා ය. මීට පෙර කිසිම භාවනාවක් පුහුණු නොකළහුට ආදිකම්මික යයි කියනු ලැබේ. ආදිකම්මිකයකු ආනාපානසතිය වැඩීමට පටන් ගන්නේ නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගණන් කිරීමෙන් ම පටන් ගත යුතුය. ඔහුගේ සිත එකඟ කර ගැනීමට ඇති පහසුම ක්‍රමය එය යි.

බුධාද්නුස්සති ආදි සතර කමහටන් හෝ වෙන කමටහනක් හෝ පුහුණු යෝගාවචරයා ආදිකම්මිකයෙක් නොවේ. එ බැවින් ගණන් කිරීමෙන් භාවනාව පටන් ගැනීම ඔහුට අවශ්‍ය නැත. ඔහුගේ සිත සතර කමටහන් වැඩීමෙන් සමාහිත වී ඇත. එබැවින් ඒ සිහියෙන් ම ඒ නුවණින් ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණු කිරීම මෙනෙහි කිරීම ඔහුට පහසුවෙයි. අත්දැක තිබේ.

එ බැවින් යට කියන ලද තෙවැදෑරුම් සෙනසුන් අතුරෙන් තමාට කැමැති පහසු සෙනසුනකට ගොස් එහි විවේකස්ථානයක සැප පහසු පිරිසුදු අසුනක් පනවා ගත යුතුය. එය නැගෙනහිරට හෝ උතුරට මුහුණ ලා සිටින සේ පනවා ගත හැකි නම් වඩා හොඳයි. අවශ්‍ය වුවහොත් පානය කිරීම සඳහා

පිරිසුදු පැන් බඳුනක් ද ආසනය ලඟ තබාගත මැනවි. අත්-පා මුහුණ හා කට හොඳින් සෝද පිරිසුදු කරගැනීම ද ශරීරය සිසිල් කරගැනීම ද කළ යුතුය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමේ පහසුව පිණිස නාස් සිදුරු ද පිරිසුදු කරගත යුතුය.

මේ මූලික වැඩ කොටස සිහියෙන් ම කොට පනවා ගත් ආසනයට නැඟීමට පෙර තෙරුවන් වැඳීමෙහි පටන් බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීම දක්වා ඇති පූර්ව-කෘත්‍යයට අයත් වැඩ කොටස ද සම්පූර්ණ කළයුතුය. ඉක්බිති ආසනයට නැඟ යට කියන ලද පරිදි කය හා හිස කෙළින් තබා ගෙන පළඟ බැඳ වාඩි වී පෙර පුහුණු කොට ඇති බුද්ධානුස්සති ආදී භාවනා සතර පිළිවෙළින් මෙනෙහි කළයුතු. ලබන ලද පුහුණුව අනුව ඉක්මණින් සිත සමාහිත වෙයි. දැන් ඒ සමාහිත සිතින් ම තමා ගේ නාසිකාග්‍රය බලනු මැනවි. බලා සිහිය නැහැ අග පිහිටුවා ගෙන මොහොතක් නිශ්ශබ්දව සිටිනු මැනවි.

එවිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය නැහැයෙහි අග ගැවී ගෙන ඇතුල් වන බව හෝ පිටවන බව හෝ දැනෙන්නට වෙයි. ඇතුල් වන බව දැනේ නම් එවිගසම ''ඇතුල් වෙනවා''යි මෙනෙහි කළ යුතු. පිටවන බව දැනේ නම් ''පිටවෙනවා''යි මෙනෙහි කළයුතු. මෙය ''සො සතොව අස්සසති සතො පස්සසති'' යන දේශනාවට අනුව ආනාපාන සති භාවනාවට බැස ගැනීමයි.

මෙසේ භාවනාවට බැස ගත් (පටන්ගත්) යෝගාවචරයාට ආශ්වාස වාතය (හුස්ම රැල්ල) නැහැයෙහි අගැ හැපීගෙන වැඩි වේලාවක් ඇතුල්වෙමින් පවතින බව දැනෙන්නට වෙයි. එසේ දැනෙන කල්හි, ''ඇතුල්වෙනවා'' ''ඇතුල්වෙනවා''යි ඇතුල් වී අවසන් වනතුරු දෙවරක් හෝ තුන්වරක් හෝ මෙනෙහි කළයුතුයි. හුස්ම රැල්ල පිටවීමේ දී ද එසේ ම දැනෙන්ට වෙයි. එයද ''පිටවෙනවා''–''පිටවෙනවා''යි පිටවී අවසන් වන තුරු මෙනෙහි කළයුතු. මෙසේ ඇතුල්වන පිටවන හුස්මවාර එකක්වත් නොහැර මෙනෙහි කිරීම:

''දීඝංවා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති.
දීඝංවා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති.''

යනුවෙන් වදළ පළමු වෙනි ආනාපානසති භාවනා ක්‍රමය යි. මෙසේ දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කිරීම් වශයෙන් සිත එකඟ වෙයි. එය දැනගනුත් ම සිහිය

එළඹුණේ වෙයි. ඒ සිහියත් නුවණ (දැනුම) ත් නිසා යෝගාවචරයා සිහි ඇතිව ම ආශ්වාස කරන්නේ වෙයි. (සතොකාරී වෙයි) දීර්ඝ කොට ප්‍රශ්වාස කිරීමේ දී එසේ ම "සතොකාරී වෙයි."

මෙසේ භාවනා කරන කල්හි හුස්මවාරය ස්වල්ප වේලාවක් හෙවත් කෙටි කාලයක් තුළ ඇතුල් වෙමින් පිටවෙමින් පවත්නා බව පෙනෙන්නට වෙයි. එසේ හුස්ම රැල්ල ඉක්මණින් ඇතුල්වන බව දැනෙන විට "ඇතුල්වෙනවා" යනුවෙන් එක් වරක් පමණක් මෙනෙහි කළයුතු. එක්වරකට වඩා මෙනෙහි කිරීමට කාලයක් නැත. පිටවන හුස්ම වාරය ද එසේ "පිටවෙනවා"යි මෙනෙහි කළයුතු. මෙසේ ඉක්මණින් ඉක්මණින් වහ වහා ඇතුල් වෙමින් පිටවෙමින් පවත්නා හුස්මවාර ද එකක්වත් නො හැර "ඇතුල්වෙනවා"–"පිටවෙනවා", "ඇතුල්වෙනවා"–"පිටවෙනවා"යි වහ වහා මෙනෙහි කළයුතු. එසේ මෙනෙහි කිරීම:

"රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති
රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති".

යනුවෙන් වදළ දෙවෙනි ආනාපානසති භාවනා ක්‍රමය යි. මෙහිදී ද සිහිය හා නුවණ එළඹ සිටින ආකාරය පෙර කී නයින් දතයුතු.

මෙසේ දීර්ඝ හ්‍රස්ව වශයෙන් දැනෙන දැනෙන ආකාරයෙන් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන් මෙනෙහි කිරීමේ දී දීර්ඝ–හ්‍රස්ව කාලපරිච්ඡේදයන් අනුව අටළොස් ආකාරයකින් "**ආනාපානසති**" කර්මස්ථානය වැටහෙන බව පටිසම්භිදමග්ග ආනාපානසති කථායෙහි දක්වා තිබේ.

1. දීර්ඝ වේලාවක් ආශ්වාස පැවැතීමේ දී දීර්ඝ වේලාවක් ආශ්වාස කරන බව වැටහෙයි.

2. දීර්ඝ වේලාවක් ප්‍රශ්වාස කිරීමේ දී දීර්ඝ වේලාවක් ප්‍රශ්වාස කරන බව වැටහෙයි.

3. දීර්ඝ වේලාවක් ආශ්වාස–ප්‍රශ්වාස (දෙක) පැවැතීමේ දී දීර්ඝ වේලාවක් ආශ්වාස–ප්‍රශ්වාස කරන බව වැටහෙයි.

මෙසේ වැටහීම් ඇතිව භාවනා කරන යෝගියාට කත්තුකම්‍යතා කුශලච්ඡන්දය (පෙරට වඩා අතිශයින් භාවනා කරන කැමැති බව) උපදියි.

4. කත්තුකම්‍යතා ඡන්ද වශයෙන් පෙරට වඩා සියුම් වූ දීර්ඝ ආශ්වාසය වැටහෙයි.

5. ඡන්ද වශයෙන්ම වඩා සියුම් වූ දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය වැටහෙයි.

6. ඡන්ද වශයෙන් වඩා සියුම් වූ දීර්ඝ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන් වැටහෙයි.

මෙසේ කත්තුකම්‍යතා කුශලච්ඡන්ද වශයෙන් පෙරට වඩා අතිශයින් සියුම් වූ දීර්ඝ ආශ්වාස-දීර්ඝ ප්‍රශ්වාස යන් දනිමින් දීර්ඝ කොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන යෝගාවචරයාට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන් අතිශයින් සියුම් බැවින් භාවනා චිත්තය සමඟ ප්‍රමෝදය හෙවත් තරුණ ප්‍රීතිය උපදියි.

7. ඉක්බිති ප්‍රමෝදය වශයෙන් පෙරට වඩා සියුම් වූ දීර්ඝ ආශ්වාසය වැටහෙයි.

8. ප්‍රමෝදය වශයෙන් පෙරට වඩා සියුම් වූ දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසය වැටහෙයි.

9. ප්‍රමෝදය වශයෙන් පෙරට වඩා සියුම් වූ දීර්ඝ ආශ්වාස-දීර්ඝ ප්‍රශ්වාසයන් වැටහෙයි.

මෙසේ අනුක්‍රමයෙන් සියුම් සියුම් වී යන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන් නොවැටහී යයි. මෙසේ දීර්ඝ ආශ්වාස-දීර්ඝ ප්‍රශ්වාස යන් නව අයුරකින් වැටහුණා වාගේ ම හ්‍රස්ව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් ද නව අයුරකින් වැටහෙන බව දත යුතුය.

ඇතැම් යෝගාවචරයෙකුට ආශ්වාසය හොඳින් වැටහෙයි. ඇතැමෙකුට ප්‍රශ්වාසය හොඳින් වැටහෙයි. ඇතැමෙකුට ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙකම හොඳින් වැටහෙයි. මුල් අවස්ථාවේ දී එකක් වැටහුණේ වී නමුත් ක්‍රමානුකූලව භාවනා කිරීමේදී දෙකම වැටහෙනවා ඇත.

මෙබඳු වැටහීම් ඇතිවැ භාවනා කරන යෝගාවචරයාගේ ඊළඟ භාවනා ක්‍රමය නම්, ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව සිහිය පැවැත්වීමයි. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව සිහිය පැවැත්වීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන් ගේ මුල-මැද-අග යන තුන් තැන දැනගනිමින් භාවනා කිරීමයි. මේ අවස්ථාව

යෝගාවචරයාට ඉතා හොඳ සැලකිය යුතු අවස්ථාවකි. මෙය යෝගාවචරයාගේ ඥානොත්පාදයට හේතුවන අවස්ථාවකි. ආනාපානසති කර්මස්ථාන දේශනාවේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ :—

''සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.
සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.''

''සියලු ආශ්වාස කායයාගේ ආදි-මධ්‍ය-අවසාන ප්‍රකට කොට දනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමියි හික්මෙන්නේ ය''. ''සියලු ප්‍රශ්වාස කායයාගේ ආදි-මධ්‍ය-අවසානය ප්‍රකට කොට දනිමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙම් යි හික්මෙන්නේය.'' යනුවෙන් දක්වා වදළේ මේ අවස්ථාවයි. ''ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ප්‍රකට කොට දනිමින් ඥානසම්ප්‍රයුක්ත සිතින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කළයුතු බව යි'' මෙහි අදහස.

''අස්සාසාදි මජ්ඣ පරියොසානං-සතියා අනුගච්ඡන්තො අජ්ඣත්තං, වික්ඛෙපගතෙන චිත්තෙන-කායො පි චිත්තං පි සාරද්ධා ච හොන්ති ඉඤ්ජිතාච-ඵන්දිතාච, පස්සාසාදි මජ්ඣ පරියොසානං-සතියා අනුගච්ඡන්තො බහිද්ධා-වික්ඛෙපගතෙන චිත්තෙන-කායොපිචිත්තංපි සාරද්ධා ච හොන්ති ඉඤ්ජිතා ච ඵන්දිතා ච.''

(ප: සං: ම: පා: බුද්ධ ජ: — 314)

ආශ්වාස අනුව ශරීරය තුළට සිත යැවීමෙන් සමාධි නැතිවෙයි. සිතත් කයත් වෙව්ලන්නට පටන් ගනියි. විඩාවට පත්වෙයි. නොයෙක් කම්පනයන් ඇති වෙයි. ප්‍රශ්වාස වාතය අනුව සිත යැවීමෙන්ද එසේ ම සමාධිය නැති වෙයි. වෙව්ලන්නට පටන් ගනියි. විඩාවට පත්වෙයි. කම්පනයක් ඇතිවෙයි. එ බැවින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ මුල-මැද-අග බලන්නෙමියි සිත එසේ නො යැවිය යුතු.

ආශ්වාසයේ මුල නම් හුස්ම ඇතුල්වීමට පටන් ගැනීමයි. අග නම් හුස්ම ඇතුල් වී අවසන් වීමයි. මැද නම් පටන් ගැනීමටත් අවසාන වීමටත් අතර ඇතුල් වෙමින් පැවැතීමයි. ප්‍රශ්වාසයේ මුල-මැද-අග ද එසේ තේරුම් ගත යුතු. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය හැපෙන තැන ම සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඇතුල්වන පිටවන හුස්ම වාරයක් පාසා මෙනෙහි කළහොත් මේ තුන් තැනම මෙනෙහිකළා වෙයි. එ බැවින් නාසිකා අග සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිටින කල්හි යම් කිසි නාස් සිදුරකින් හුස්ම ඇතුල්වීම දැනෙන විට ඇතුල් වී අවසන්

වීම දක්වා ''ඇතුල්වෙනවා''-''ඇතුල් වෙනවා''යි මෙනෙහි කළයුතු. පිටවීමේ දී ද පිටවීම පටන් ගැනීමේ පටන් පිටවීම අවසානය දක්වා ''පිටවෙනවා''- ''පිටවෙනවා''යි මෙනෙහි කළයුතු.

මෙසේ මෙනෙහි කිරීමේ දී ඇතැම් යෝගාවචරයෙකුට කලාප වශයෙන් සුණු විසුණු වූ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කායයෙහි (ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස සමූහයෙහි) ආදිය (මුල) ප්‍රකට වෙයි. මැද හා අවසානය ප්‍රකට නොවෙයි. ඇතැම් යෝගාවචරයෙකුට මැද ප්‍රකට වේ. මුල හා අග ප්‍රකට නොවේ. ඇතැම් යෝගාවචරයෙකුට අවසානය ප්‍රකට වේ. මුල හා මැද ප්‍රකට නොවේ. ඇතැම් යෝගාවචරයෙකුට මුල-මැද-අග යන තුන් තැනම ප්‍රකට වේ. ආනාපානසති භාවනාවෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයා එබන්දකු විය යුතු. එබඳු සිහියෙන් හා නුවණින් යුතුව භාවනා කරන්නා වූ යෝගාවචරයාට ඒ අවස්ථාවේ දී සිතට මහත් ප්‍රීතියක් ඇති වෙයි. සිත විසිර නොයයි. සිත විසිර නොයාම නිසා මුළු සිරුරම ශාන්ත බවට පත්වේ. සිසිල් වෙයි.

මෙසේ සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කායය ගේ මුල - මැද-අග යන තුන් තැන දැන ගනිමින් භාවනා කරන්නා වූ යෝගාවචරයා ගේ යම් සංවරයක් වේද, එය **අධිශීල ශික්ෂා** නම්. යම් සමාධියෙක් වේද එය **අධිචිත්ත ශික්ෂා** නම්. යම් ප්‍රඥායෙක් වේ ද එය **අධිප්‍රඥාශික්ෂා** නම්. මෙය:

''සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති''.

යනුවෙන් දේශනා කොට වදාළ ආනාපානසති භාවනාවේ තුන් වෙනි අවස්ථාවට පැමිණිමයි.

මෙසේ කයත් සිතත් සංසිඳුවමින් යෙදෙන යෝගාවචරයා ගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස භාවනාවට වාඩි වෙන අවස්ථාවේදීට වඩා බොහෝ සෙයින් සංසිඳී තුනී වී තුනීවී යන බව දැනෙන්ට වෙයි. ඒ නිසා කය ද සංසිඳී යයි. මුල දී මෙන් කයට කිසි වෙහෙසක් මහන්සියක් විඩාවක් නොදැනෙයි. වේදනා හිරිවැටීම් නොදැනී යයි. ශරීරයට ශාන්ත ගතියක් සුවයක් ඇති වෙයි. කය සිසිල් වෙයි. පවන් ගසන්නාක් මෙන් දැනෙයි. ශරීරය බොහෝ සැහැල්ලු වෙයි. ඒ සමඟම සිත ද ක්‍රමයෙන් සංසිඳී යයි. සිතේ සංසිඳීම නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයද ක්‍රමයෙන් සංසිඳී යයි.

මෙසේ ක්‍රමයෙන් සංසිඳී යන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ඉතා සියුම් වී ඇති නැති බව පවා නො දනෙන්නට වෙයි. සමහර විට හුස්ම ඇති බව නොදනී මිනිට්ටු ගණනක් හෝ පසුවිය හැකියි. මේ අවස්ථාවේ දී ඇතැම් යෝගාවචරයනට හුස්ම නැතිවුනා දෝ කියා භය ඇතිවෙන්ට ද පුළුවනි. භාවනාව වැරදී ගියේය. කියා ද සිතෙන්නට පුළුවනි. හුස්ම නැතිවූයේ ද නැත. භාවනාව වැරදුනේ ද නැත. බිය නොවිය යුතුය. භාවනාව නොනැවැත්විය යුතුය. නො නැගිටිය යුතුය. මෙය මේ ආනාපානසති භාවනාවේ ස්වභාවයයි. වෙනත් භාවනා වඩත් වඩත් ම අරමුණ ප්‍රකටව දැනෙයි. ආනාපානසති භාවනාව එසේ නොවේ. වඩත් වඩත් ම සියුම් වේ. මෙය මෙසේ තේරුම් ගෙන සිහි නුවණ උපදවා ගතයුතුය.''

''නාහං භික්ඛවෙ මුට්ඨස්ස තිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානසති භාවනංවදමි''

(ස.නි. ආනාපාන සූත්‍රය)

මහණෙනි, මම නුවණ නැති මුළායී සිහි ඇත්තහුට ආනාපානසතිය නො කියමි යි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළේ මේ අවස්ථාව ගැනයි. ඇත්තා වූ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස සියුම් වූ බැවින් නොවැටහේ ය යි සිහිනුවණ උපදවා පළමුවෙන් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස වාතය ස්පර්ශ වූ නැහැය අග හෝ උඩුතොල හෝ සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිටිය යුතුය. සුළු වේලාවකින් ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ප්‍රකටව දනෙන්නට වෙයි. එවිට පෙර පරිද්දෙන් ම මෙනෙහි කළ යුතු.

එසේ මෙනෙහි කිරීමේ දී නීවරණ යටපත් වෙයි. සිත ඉතා ශාන්ත වෙයි. ප්‍රීතිය ඇතිවෙයි. මෙසේ ඇති කල්හි භාවනා නිමිති පෙනෙන්නට වෙයි. ඒ නිමිති සියලු දෙනාටම එක සමාන නොවේ. සංඥා නානත්ත්වයෙන් නානාවිධ වෙයි. නිමිත්ත නම් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස වාතය බව තේරුම් ගතයුතු. එය කිසිවකුට සුවපහස් ගෙන දෙන පුළුන් ගොඩක් හැපි හැපී තිබෙන්නාක් මෙන් ද, මීදුමක් මෙන්ද, රිදී පොටක් මෙන්ද, පෙනෙන්ට වෙයි. තවත් කෙනෙකුට තරු මෙන් ද, මිණිකැට මිණිවැල්, මුතු ඇට, මුතුවැල් මෙන් ද, සඳ මඬල, හිරු මඬල මෙන්ද පෙනෙන්ට වෙයි. මල්දමක්, රෝදයක්, දුම් පටලක් මෙන් ද පෙනෙන්ට පුළුවනි. මෙය වනාහි ආනපානසති භාවනාවේ උද්ග්‍රහ-ප්‍රතිභාග නිමිති පහළවීම බව තේරුම් ගත යුතු. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ඇත් මැත් වෙමින් ද උස් පහත් වෙමින් ද සෙලවෙමින් ද ඇති බැව් පෙනෙන්ට වෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිශ්චල ද ප්‍රභාස්වර ද වෙයි. මෙය:

''පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
පස්සම්භයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති''.

ඖදාරික කායසංස්කාර සංසිඳුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙන්නේය. ඖදරික කායසංස්කාර සංසිඳුවමින් ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙන්නේය. යනුවෙන් සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ ආනපානසති භාවනා කර්මස්ථානයේ හතර වෙනි අවස්ථාවේ ආරම්භයයි.

"මෙහි ආශ්වාස අරමුණු කොට ඇති සිත අනෙකක් බව ද ප්‍රශ්වාස අරමුණු කොට ඇති සිත අනෙකක් බව ද නිමිත්ත අරමුණු කොට ඇති සිත අනෙකක් බව ද මේ ධර්ම තුන නැත්තහු ගේ කර්මස්ථානය අර්පණාවට හෝ උපචාරයට හෝ නො පැමිණෙන බව ද මෙම ධර්ම තුනඇත්තහුගේ ම කර්මස්ථානය උපචාරය ට හෝ අපර්ණාව ට හෝ පැමිණෙන බව ද" පටිසම්භිදමග්ග ආනාපානසති කථායෙහි මෙසේ දක්වා තිබේ.

"නිමිත්තං අස්සාසපස්සාසා – අනාරම්මණමෙකචිත්තස්ස,
අජානතොව තයො ධම්මෙ – භාවනා නුපලබ්භති
නිමිත්තං අස්සාසපස්සාසා – අනාරම්මණමෙක චිත්තස්ස
ජානතොව තයො ධම්මෙ – භාවනා උපලබ්භති."

අර්ථ ඉහතින් කියන ලදී.

මෙය දියුණුවට යන භාවනා මාර්ගයෙහි සන්ධිස්ථානයකි. යෝගාවචරයා මෙය හොඳින් තේරුම් ගෙන තිබිය යුතු. ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේදී ද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණු මෙනෙහි කළේ ඩූසන වශයෙන් හා අනුබන්ධන වශයෙනි. ඒ අනුව මනස්කාර පැවැත්වීම දැන් යෝගාවචරයාට අපහසු විය හැකි ය. ආශ්වාස – ප්‍රශ්වාස හැපෙන තැන හෝ අනුබන්ධන සංඛ්‍යාත මුල–මැද–අග හෝ පෙර මෙන් අප්‍රකට විය හැකිය. එය ප්‍රකට කර ගනිමියි උත්සාහ කළහොත් වර්තමාන භාවනා නිමිත්තෙන් සිත බැහැර වෙයි. එසේ ම යෝගාවචරයා වෙහෙසට ද පත් වෙයි. ලත් සමාධියද නැති වෙයි. එ බැවින් ඵුසන වශයෙන් හෝ අනුබන්ධන වශයෙන් හෝ මෙනෙහි නොකොට නිමිත්තෙහි ම සිත (සිහිය) තබා ගතයුතු. එය ඨපනා වශයෙන් භාවනා කිරීමයි. නිමිත්තෙහි සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිටින විට ආශ්වාස වාතය ද ප්‍රශ්වාස වාතය ද නිමිත්ත ද යන ධර්ම තුන කෙරෙහි ම යෝගාවචරයාගේ සිහිය එළඹ සිටියා වෙයි. එය ඉහතින් දක්වන ලද පටිසම්භිදමග්ග දේශනාව හා සංසන්දනය වෙයි.

සිත පිහිටුවිය යුත්තේ ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි ය. නුවණැති යෝගාවචරයා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නානාප්‍රකාරයෙන් ප්‍රකට කෙරෙමින් හෙවත් ඖදරික ආශ්වාස–ප්‍රශ්වාස සංසිඳුවමින් එහි ලත් ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත පිහිටුවමින් සිය සිත ක්‍රමයෙන් අර්පණාවට පමුණුවන්නේය.

මෙසේ ප්‍රතිභාග නිමිති ලත් තැන් පටන් ඒ යෝගාවචරයාගේ නීවරණ යටපත් වන්නේය. කෙලෙස් සංසිඳෙන්නේය. සිහිය එළඹ සිටින්නේය. **සිත උපචාර සමාධියෙන් සමාහිත වන්නේය.** ඒ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වර්ණාදි නානා ආකාර වශයෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතු. එසේ ආකාරාදි වශයෙන් මෙනෙහි කළහොත් නිමිත්ත අතුරුදහන් වෙයි. එබැවින් නිමිත්ත උපන් අවස්ථාවේ සිටම එසේ ආකාරාදි වශයෙන් මෙනෙහි නො කළයුතු. ආශ්වාස වශයෙන් ද ප්‍රශ්වාස වශයෙන් ද ආකාර වශයෙන් ද මෙනෙහි නොකොට නිමිත්තෙහි සිය සිත පිහිටුවිය යුතුය. එවිට නිමිත්ත අතුරුදහන් නොවෙයි. අනිත්‍යා දී ලක්ෂණ වශයෙන් ද මෙනෙහි නොකළ යුතු. මේ මේ කෙලෙස් විෂ්කම්භනා දී වශයෙන් ප්‍රහීන වූයේ යයි ද ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නොකළ යුතු. රජ මෙහෙසියක් සක්විති දරුගැබක් ආරක්ෂා කරන්නාක් මෙන් ආවාසා දී සත් වැදෑරුම් අසප්පායයන් දුරුකොට සප්පාය සේවනය කරමින් මනා කොට රැක්ක යුතුය.

තමාගේ භාවනාවට අහිත වූ නො සැප වූ අදල නොවූ කරුණු වලට අසප්පාය යි ද හිතවත් වූ සැපවත් වූ, අදල වූ කරුණුවලට සප්පාය යි ද කියනු ලැබේ. අසප්පාය සේනාසන අසප්පාය ගොදුරුගම, අසප්පාය කථා, අසප්පාය පුද්ගල, අසප්පාය ආහාර, අසප්පාය ඍතු, අසප්පාය ඉරියව්, යන සත ප්‍රතිභාග නිමිත්ත රකගනු කැමැත්තාහු විසින් දුරුකළ යුතුය.

සප්පාය සේනාසන, සප්පාය ගොදුරුගම, සප්පාය කථා සප්පාය පුද්ගල, සප්පාය ආහාර, සප්පාය ඍතු, සප්පාය ඉරියව් යන සත සේවනය කළයුතුය.

1. යම් සේනාසනයක වෙසෙමින් භාවනාකරන කල්හි නූපන් නිමිත්ත නූපදින්නේ නම්, උපන් නිමිත්ත නැති වන්නේ නම්, සිහිය නො එළඹ සිටී නම්, අසමාහිත සිත සමාහිත නොවේ නම්, එබඳු ආවාසය දුරුකළ යුතුය.

යම් සේනාසනයක වෙසෙමින් භාවනා කරන කල්හි නූපන් නිමිත්ත උපදී නම් උපන් නිමිත්ත ස්ථිරවේනම්, සිහිය ද එළඹ සිටී නම්, අසමාහිත සිත සමාහිත වේ නම්, එබඳු සේනාසනය සප්පාය වෙයි. එය සේවනය කළයුතුය. එක් සේනාසනයෙක දවස් තුනක් වෙසෙමින් භාවනා කළහොත් සප්පාය අසප්පාය තේරුම් ගත හැකි ය.

2. සේනාසනයට ඉතා දුර නොවූ ද, ඉතා ළං නොවූ ද, ගමනාගමනය පහසු වූද, පිණ්ඩපාතය සුලභ වූද, ගොදුරුගම සප්පාය වෙයි. සේනාසනයට දකුණු දිග හෝ උතුරු දිග හෝ පිහිටි ගොදුරුගම වඩාත් සප්පාය වෙයි.

3. රාජකථා දි දෙතිසක් වූ තිරශ්චීන කථාවන්ට අයත් යම් කථාවෙක් වේද, එය අසප්පාය කථා නම්. එබඳු කථා වනාහි ලද නිමිත්ත අතුරුදහන් වීමට හේතු වෙයි. අප්පිච්ඡ කථා දි දශකථා වස්තූන් ඇසුරු කළ කථාව සප්පාය වෙයි. යට දක්වන ලද ''බොධිපක්ඛිය'' සූත්‍රය බලනු මැනවි.

4. සම් පුද්ගලයෙකු ඇසුරු කිරීමෙන් අසමාහිත සිත සමාහිත වේ නම් සමාධිය ස්ථිර වේ නම්, එබඳු වූ, තිරිසන් කථා නොකරන, ශීලා දී ගුණ සම්පන්න පුද්ගලයා සප්පාය වෙයි. දෙතිස් කථා දි තිරිසන් කථායෙන් කල් ගෙවන, කිසිසම් භාවනාවක් ගැන නො සලකා, කාය සන්තර්පණය ම ගරු කරන පුද්ගලයා සේවනය නොකටයුතුය. එබඳු පුද්ගලයන් සේවනය කිරීමෙන් යෝගාවචරයා සැම කරුණකින් ම පිරිහීමට යයි.

5-6. තමාට සප්පාය වූ ආහාරය හා සෘතුව තේරුම් ගෙන එය සේවනය කළ මැනවි. යම් ආහාරයක් වැළඳීමෙන් අසමාහිත සිත සමාහිත නොවේ නම් සමාහිත සිත ස්ථිර නොවේ නම්, එබඳු ආහාරය සප්පාය නොවේ. එය දුරුකට යුතුය. සෘතුව ද සේවනය කිරීමෙන් තේරුම් ගෙන අසප්පාය නම් දුරු කළ යුතුය. සප්පාය නම් සේවනය කළයුතුය.

7. ආනාපානසති භාවනාවට, බද්ධ පයඞ්කයෙන් හිඳීමේ ඉරියව්ව ම සප්පාය වෙයි. ඇතැම් විට දියුණු යෝගාවචරයෙකුට සක්මන් කිරීමාදී අනෙක් ඉරියව්වක් ද සප්පාය විය හැකිය. පඨවි කසිණාදි අනෙක් භාවනා සඳහා සැප ඉරියව් තෝරා ගැනීම පිණිස එක්එක් ඉරියව්වකින් දවස් තුන බැගින් භාවනා කොට බැලිය යුතුය. එසේ පරීක්ෂා කිරීමේ දී යම් ඉරියව්වෙක අසමාහිත සිත සමාහිත වේ නම් සමාහිත සිත ස්ථිරතර වේ නම් එම ඉරියව්වම සේවනය කළයුතුය.

මෙසේ අසප්පාය දුරුකොට සප්පාය සේවනයෙන් භාවනා කරන යෝගාවචරයාගේ පංචනීවරණයෝ බොහෝ දුරට සංසිඳී-යටපත් වී ඇත. ධ්‍යානාංගයෝ ද ප්‍රකට වෙත්. මේ අවස්ථාව වනාහි උපචාර අවස්ථාව මැයි. සම් විටෙක භාවනා චිත්තය ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි ඇතුළු වූයේ දනෙයි ද, එය

අර්පණාලාභාවස්ථාවයි. සමහරුන්ට මෙපමණකින් මේ අර්ථය සිදු නොවේ. එසේ නම් ඔහු විසින් දශවිධ අර්පණා කෞශල්‍යය ද සම්පාදනය කළයුතුය. ඒ දශය නම් :—

1. වස්තු විශද ක්‍රියාව
2. ඉන්ද්‍රිය සමත්ත්ව ප්‍රතිපාදනය
3. නිමිත්ත කෞශල්‍යය
4. සිතට ප්‍රග්‍රහ දියයුතු කල ප්‍රග්‍රහ දීම.
5. සිත නිග්‍රහ කළයුතු කල නිග්‍රහ කිරීම
6. සිත සතුටු කළ යුතු කල සතුටු කිරීම
7. සිත උපේක්ෂා කළයුතු කල උපේක්ෂා කිරීම.
8. අසමාහිත පුද්ගල පරිවර්ජනය
9. සමාහිත පුද්ගල සේවනය
10. තදධිමුක්තිය යන මොහුයි.

මේ දශවිධ අර්පණා කෞශල්‍යය සම්පාදනයෙන් හා විරිය සමත්වයෙන් යුත් යෝගාවචරයා නොබෝ කලකින් ම අර්පණා ලැබ :—

''පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති

පස්සම්භයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති''

යනුවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ ආනාපානසති භාවනාවේ හතරවෙනි අවස්ථාව සම්පූර්ණ කරන්නේ වෙයි.

ආදිකම්මික යෝගාවචරයා

මේ වනාහි අප විසින් මෙතෙක් දෙන ලද උපදෙස් අනුව බුද්ධානුස්සති ආදී භාවනාවන් පුහුණු කළ යෝගාවචරයාගේ ආනාපානසති භාවනා මාර්ගය යි. ආදිකම්මික යෝගාවචරයෙකු විසින් ආනාපානසති භාවනාව ගෙන

යා යුත්තේ කෙසේ ද කියා සඳහන් නො කෙළෙමු. එ බැවින් අර්පණා කෞශල්‍ය සම්පාදනය පිළිබඳ ව කියාදීම ප්‍රමාද කොට ආදිකම්මික යෝගවචරයාගේ ආනාපානසති භාවනා මාර්ගය කියනු ලැබේ.

ආදිකම්මික යෝගාවචරයා විසින් ආනාපානසති භාවනාව ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ගණන් කිරීමෙන් ම පටන් ගතයුතු බව අපි මුලදී සඳහන් කෙළෙමු. දැන් මෙහිදී විස්තර කරනු ලබන ඒ භාවනා ක්‍රමය පළපුරුදු යෝගාවචරයා විසින් ද දැනගෙන සිටීම ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. එ බැවින් ඔබ විසින් ද මෙය පරීක්ෂා වෙන් කිය විය යුතුය. එකිනෙකට මුහුණ ලා පිහිටි ප්‍රතිවිරුද්ධ කඳු බෑවුම් දෙකකින් ගලා බසින්නා වූ දිය පහර දෙකක් එකට එක්වී වෙනසක් නො දක්වා එකම එක ගඟක් බවට පත් වී ගමන් මග පිරිසුදු කෙරෙමින් මහ සයුරට එක්වන සැටි ද එකම රසයකින් යුක්ත වන සැටි ද ඔබ දැක ඇත. එසේ ම ගණන් කිරීමෙන් පටන්ගන්නා වූ ආනාපානසති භාවනාවත් ඉහතින් දක්වන ලද ගණන් නොකිරීමෙන් පටන්ගන්නා වූ ආනාපානසති භාවනාවත් දෙකම එකට එක් වී උපචාර අර්පණා මාර්ග ඵල ධර්මයන් උපදවන සැටි මැනවින් තේරුම් ගත යුතුය.

ආදිකම්මික භාවනා මාර්ගය

1. ගණන :

ආදිකම්මික යෝගාවචරයා විසින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ගණන් කිරීමෙන් මේ ආනාපානසති භාවනාව පටන් ගත යුතු. ගණන් කරන කල්හිදු පසින් යට ගණන නො නැවැත්විය යුතු. පසින් යට ගණන නැවැත්වුව හොත් සිත කැළඹෙයි. අරමුණෙහි නොපිහිටයි. දහයෙන් ඉහළට ද ගණන් නො කළ යුතු. දහයෙන් ඉහළට ගණන් කළ හොත් සිත ගණනෙහි ම බැඳෙයි. අරමුණෙන් බැහැර වෙයි. එක-දෙක-තුන යනාදි පිළිවෙළින් ම ගණන් කළයුතු. එසේ පිළිවෙළින් ගණන් නොකොට එක තුන පහ කියා පිළිවෙළ කඩ කොට ද ගණන් නොකළ යුතුය. එසේ කළහොත් කර්මස්ථානය මුදුන් පැමිණියේ දෝ හෝ නොවේ දෝ හෝ යි සිත චංචල බවට පත් වෙයි.

තවද ගණන් ගැනීම ආශ්වාසයෙන් ම පටන් ගත යුතුය කියා නියමයක් නැති බව තේරුම් ගත යුතුය. ප්‍රශ්වාසය ගණන් ගැනීමෙන් ද පටන් ගත

හැකිය. පළමුවෙනි ගණන් වාරය ආශ්වාසයෙන් පටන් ගත හොත් එය අවසන් වන්නේ ද ආශ්වාසය ගණන් ගැනීමෙනි. ඊළඟ දෙවෙනි ගණන් වාරය පටන් ගැනීමේ දී එකයි කිව යුත්තේ ප්‍රශ්වාසයටයි. එසේ නැතිව ගණන් වාරයක් වාරයක් පාසා ආශ්වාසයෙන් ම පටන් ගත යුතු යයි වරදවා නොගත යුතු. එසේ එක් එක් ගණන් වාරයක අග මුල එකිනෙකට සම්බන්ධ නොවී මාරු වුවහොත් ගණන් ගැනීම වැරදී වෙයි. කර්මස්ථානය මුදුන් නොපැමිණියේ වෙයි. එබැවින් මේ උපදෙස් හොඳින් මතක තබා ගතයුතුය.

මතක තබාගෙන මෙහි 16-17 වෙනි පිටුවල සඳහන් පරිදි අසුන් පනවා ගැනීමා දී මූලික වැඩ කොටස ද පූර්වකෘත්‍යය ද සම්පූර්ණ කළයුතුය. ඉක්බිති **"පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා"**යි වදළ හෙයින් සිහිය ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කමටහනට අභිමුඛ කොට පිහිටුවා ගත යුතුය. එහි අදහස: ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස වාතය ඇතුල්වන පිටවන දොරටුව වූ නාසිකා අගැ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමයි. සමහරෙකුට මුලදී ම නාසිකා අගැ සිහිය පිහිටුවා ගැනීම අපහසු විය හැකිය. එසේ නම් ඔහු විසින් තමාගේ හිඳින ශරීරය දෙස සිත් යොමු කොට නිශ්ශබ්දව ස්වල්ප වේලාවක් සිටිය යුතු. එසේ සිටින විට නාසිකා අග හෝ උඩුතොලෙහි හෝ හැපී ගෙන හුස්ම ඇතුල්වෙන බව හෝ පිටවෙන බව හෝ දැනෙනවා ඇත. දැන් ඒ හුස්ම ගැවෙන තැනම සිහිය පිහිටුවා ගතයුතු. එසේ පිහිටුවා ගෙන සිටීමේ දී දැනෙන පළමුවෙනි හුස්ම වාරය එකයි-එකයි-එකයි කියා ඊළඟ හුස්ම වාරය දැනෙන තුරු ගණන් කළයුතු.

පළමුව දැනුනේ ආශ්වාසය නම් ඊළඟට දැනෙනුයේ ප්‍රශ්වාසයයි. එය දෙකයි-දෙකයි කියා ද තුන්වෙනි වාරය තුනයි-තුනයි-තුනයි කියා ද, හතරවෙනි වාරය හතරයි-හතරයි- කියා ද, පස්වෙනි වාරය පහයි-පහයි කියා ද ගණන් ගත යුතු. මෙසේ හුස්ම වාර පහක් ගණන් කොට නැවත එකේසිට හුස්ම වාර හයක් ගණන් කළයුතු. හයෙන් නවත්වා නැවත එකේ සිට හුස්ම වාර හතක් ද, නැවත එකේ සිට අට දක්වා අටක් ද, නැවත එකේ සිට වාර නවයක් ද, නැවත එකේ සිට වාර දහයක් ද ගණන් කළයුතුය.

මෙසේ එකයි එකයි එකයි යනාදි වශයෙන් ලැසිව ගණන් කළ හැකි වූයේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ලැසිව වැඩි වේලාවක් ඇතුල් වෙමින් පිටවෙමින් පැවැති බැවිනි. එසේ ගණන් කරමින් සිටිය දී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වහ වහා ඇතුල්වන

පිටවන බව ප්‍රකට ව දැනෙන්ට වෙයි. එසේ දැනෙන විට ඇතුල්වන පිටවන වාරයක් පාසා එකයි දෙකයි තුනයි හතරයි පහයි

එකයි, දෙකයි, තුනයි, හතරයි, පහයි, හයයි,

එකයි, දෙකයි, තුනයි, හතරයි, පහයි, හයයි, හතයි,

එකයි, දෙකයි, තුනයි, හතරයි, පහයි, හයයි, හතයි, අටයි,

එකයි, දෙකයි, තුනයි, හතරයි, පහයි, හයයි, හතයි, අටයි, නවයයි,

එකයි, දෙකයි, තුනයි, හතරයි, පහයි, හයයි, හතයි, අටයි, නවයයි, දහයයි කියා වහ වහා ගණන් කළයුතුය.

මෙසේ ගණන් කිරීමේ දී එක් වරක්වත් අමතක නොවී නොපැටලී ගණන් ගත හැකි නම් කුළුවස්සකු මෙන් නොයෙක් අරමුණු වල දුව පනිමින් පැවැති චපල සිත ගණන් කිරීමේ බලයෙන් එකඟ වූ බව දතයුතුය. ගණන් කිරීම පැටලේ නම් හුස්ම වාර එකක් හෝ ගණන් ගත නොහැකි වේනම් සිත එකඟ නොවූ බව දතයුතු. එසේ ඇති කල්හි පෙරසේ ම නැවතත් එකේ සිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගණන් කිරීම කළයුතු. මෙසේ ඇතුළට පිවිසෙන වාතය සමඟ සිත ද ඇතුල් නොකොට පිටවන වාතය සමඟ ද සිත නොයවා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ස්පර්ශ වන නැහැය අගට සිහිය පිහිටුවා ගණන් කිරීමේ දී ගණන සමගම සිත හැසිරවීමට උත්සාහ කළයුතුය. එසේ උත්සාහ ඇතිව ගණන් කිරීමේ දී සිත ආනාපාන අරමුණෙහි ම පවතී නම් විසිර නොයේ නම් නොයෙක් අරමුණු සිහි නොවේ නම් ගණන් කිරීම නවතා අනුබන්ධන වශයෙන් මෙනෙහි කළයුතුය. සිත විසිර යේ නම් ඒතාක් ගණන් කිරීම නො නැවැත්විය යුතුය.

2 අනුබන්ධනය

අනුබන්ධන නම් ගණන් කිරීම නවත්වා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අනුව සිහිය පැවැත්වීමයි. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව යාමයි. ඒ අනුව යාම ද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන් අනුව, ඔවුන් පසුපස යෑම් වශයෙන් නොකළ යුතුය. හෙවත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන්ගේ මුල-මැද-අග අනුව සිහිය නොයැවිය යුතු. ආශ්වාස (ඇතුල්වන) වාතයේ ආදිය (මුල) නාසිකා අගය. මධ්‍යය හෘදය. අවසානය නැබය. පිටවන වාතයේ ඈදිය නැබය. මධ්‍යය හෘදය ය. අවසානය නාසිකාව ය. ඒ අනුවැ ගියහොත් සිත වික්ෂේප වෙයි. විඩාවට පත් වෙයි. චංචල වෙයි.

ආශ්වාස වාතය අනුව ශරීරය තුළට සිත යැවීමෙන් සමාධිය නැතිවේ. සිතත් කයත් වෙව්ලන්නට පටන් ගනී. විඩාවට පත්වෙයි. නොයෙක් කම්පනයන් ඇතිවෙයි. ප්‍රශ්වාස වාතය අනුව ශරීරයෙන් පිටත සිත යැවීමෙන් ද එසේම වෙයි. එ බැවින් ආශ්වාසයන්ගේ මුල-මැද-අග බලනවා යයි සිත එසේ නොයැවිය යුතුය.

ගණන් කිරීම නවත්වා ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාස ස්පර්ශවන තැනම සිහිය පිහිටුවා අනුබන්ධන වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමේ දී ගණනාදි ප්‍රතිපදා අටෙහි තුන්වැන්න වූ ඵුසන වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම ද, හතරවැන්න වූ ඨපන වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම ද කළේම වෙයි.

ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේ සිටම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස වාතය ස්පර්ශ වන තැන සිහිය පිහිටුවා ගෙන ''ඇතුල්වෙනවා''-''පිටවෙනවා'' යනුවෙන් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කිරීම ට උපදෙස් දුනිමු. එසේ මෙනෙහි කිරීමේ දී අනුබන්ධන වශයෙන් ද, ඵුසන වශයෙන් ද ඨපන වශයෙන් ද මෙනෙහි වූ බව ඔබට දැන් පැහැදිලි විය යුතුය. එසේ ම ඔබ අනුගමනය කළ ගණන් නොකිරීමේ භාවනා මාර්ගය ගණන් කිරීමේ භාවනා මාර්ගයට සම්බන්ධ වන සැටි ද පැහැදිලි විය යුතුය.

''ආනාපාන සතී යස්ස — පරිපුණ්ණා සුභාවිතා,
අනුපුබ්බං පරිචිතා — යථා බුද්ධෙන දෙසිතා,
සො ඉමං ලොකං පභාසෙති — අබ්භාමුත්තො ව චන්දිමා.''

(පටිසම්භිදමග්ග ආනාපානසති කථා
බුද්ධ ජ. 324 පිට)

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පරිදි ආනාපානසති භාවනාව යමෙකුට ප්‍රගුණ නම්, පරිපූර්ණ නම්, භාවිතා කරන ලද නම්, මුල පටන් අනුපිළිවෙළින් පුරුදු කරන ලද නම්, හෙතෙම වළාගැබින් මුත් පුන් සඳක් සේ මේ ලෝකය ආලෝකවත් කරන්නේය. බබුළු වන්නේය.

(මතු සම්බන්ධයි)

මේ භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 06 දෙවියන් සහිත ලෝක සත්ත්වයාගේ හිත සුව පිණිස බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලාගේ පහළවීම පිණිස තම තමන්ගේ ලෝකෝත්තර ධර්ම ප්‍රාර්ථනා මුදුන් පත් කරගැනීම පිණිස උපාසක උපාසිකා මව්පිය දෙපලක් විසින් නැදිමාලේ ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවෙට්) ලිමිටඩ්හි මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා – අංක 7

ශ්‍රී. බු. ව. 2531 අධි වෙසක් — (1988. 05. 01)

ආනාපාන සති භාවනාව

(අංක 6 පත්‍රිකාව හා සම්බන්ධයි.)

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත රැකගැනීම

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ලැබීමෙන් පසු ඔහුගේ සිතෙහි නීවරණයන් හා අවශේෂ කෙලෙස් සංසිඳෙනු ඇත. සිහිය එළඹ සිටියි. සිත උපචාර සමාධියෙන් සමාහිත වෙයි. එවිට ඔහු විසින් ඒ නිමිත්ත වර්ණ වශයෙන් හෝ ලක්ෂණ වශයෙන් හෝ මෙනෙහි නොකළ යුතුය. එසේ කළහොත් නිමිත්ත අතුරුදහන් වන බව කියන ලද්දේ ය. සක්විති දරු ගැබක් රක්නා රජමෙහෙසියක මෙන් ද, බඩ ගොයමක් රක්නා ගොවියකු මෙන්ද, සේනාසනාදී සත් අසප්පායන් දුරු කොට සත් සප්පාය සේවනය කරමින් නිමිත්ත රැකගත යුතුය. මුලදී සප්පාය කරුණු හා අසප්පාය කරුණු ද පෙන්වා දුනිමු. සප්පාය සේවනයෙන් හා අසප්පාය දුරු කිරීමෙන් ද අර්පණාව පහළ නොවීනම්, දශවිධ අර්පණා කෞශල්‍යය සම්පාදනය කළයුතු බවද කීවෙමු. ඉකුත් පත්‍රිකාවෙන් ප්‍රකාශිත වූයේ එහි නාම මාත්‍රය පමණයි. දැන් පැමිණ තිබෙනුයේ ඒ දශවිධ අර්පණා කෞශල්‍යය පිළිබඳ විස්තර කථා වාරයයි. (අර්පණා කෞශල්‍යය දසය අංක හයේ පත්‍රිකාවේ 26–27 යන පිටුවල සඳහන් ව ඇත.)

අර්පණා කෞශල්‍යය සම්පාදනය

අර්පණා නම් ධ්‍යාන චිත්තයයි. එය ඉපදවීමට උපකාර වන කරුණු තේරුම් ගෙන සුදුසු තැනට සුදුසු පරිදි ඒවා යොදා භාවනාව දියුණු කර ගැනීමෙහි සමත් බව අර්පණා කෞශල්‍ය සම්පාදනයයි. මේ පිළිබඳ ග්‍රන්ථගත බොහෝ විස්තර ඇත්තාහ. ඒ සියල්ල ඉගෙනගෙනම භාවනා කළ යුතු යයි ද, එසේ නොකළහොත් ධ්‍යාන නොලැබෙන්නේ යැයිද නොසිතිය යුතු.

මුල් පත්‍රිකාවලින් දෙන ලද උපදෙස් අනුව යෙමින් සිඳින ලද කුඩා මහත් පලිබෝධ ඇති, ලබන ලද කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත් ඇති, වඩන ලද සතර කමටහන් පුහුණුව ඇති, ඔබට අර්පණා කෞශල්‍ය සම්පාදනය බරපතල දෙයක් නොවේ. ඊට හේතුව ඉන් බොහෝ ගණනක් පලිබෝධ දුරලීමාදියෙන් සම්පූර්ණ වී තිබීමයි. අසප්පාය පුද්ගල, අසප්පාය කථාදී යම් ප්‍රමාද දෝෂයකින් යම් අඩුපාඩුවක් සිදුවූයේ නම්, සත් සප්පාය සේවනයෙන් එය ද සම්පූර්ණ වී ඇත. එබැවින් අර්පණා කෞශල්‍ය සම්පාදනය ගැන විශේෂයෙන් දතයුතු කරුණු පමණක් සැකෙවින් දක්වනු ලැබේ.

එය හොඳින් තේරුම් ගෙන තම තමා විසින් සම්පාදනය කළයුතු යම් යම් කෞශල්‍යයන් වේද, එය මැනවින් සම්පාදනය කොට අර්පණා ඉපදවීමට උත්සාහ කටයුතු.

1. **එහි වාස්තු විශද ක්‍රියා නම්**: ආධ්‍යාත්මික බාහිර වස්තු පිරිසුදු කර ගැනීමයි. **ආධ්‍යාත්මික වස්තු නම්**, කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, ඇස්, කන්, නාසා, ඇඟ යන මේවාය. **බාහිර වස්තු නම්**, සිවුරු, සෙනසුන් ආදියයි. සිත් උපදින තැන් නිසා මේවා ට වස්තුයයි කියනු ලැබේ. යෝගී අයෝගී හැම දෙනාගේ ම සිත් උපදිනුයේ කියන ලද ආධ්‍යාත්මික බාහිර වස්තු ඇසුරු කරගෙනය. සිත් උපදින තැන අපිරිසුදු නම් එතැන උපදිනුයේ ද අපිරිසුදු සිත් පරපුරකි. සිත අපිරිසුදු කල්හි එහි යෙදෙන චෛතසිකයෝ ද අපිරිසුදු වෙත්. අපිරිසුදු අනෙක් චෛතසික මෙන්ම ඥානයද අපිරිසුදු වෙයි. එබැවින් අයෝගී පුද්ගලයා කෙසේ වෙතත්, යෝගාවචරයා නිතරම අභ්‍යන්තර බාහිර පාරිශුද්ධත්වයෙන් යුක්ත විය යුතුය.

2. **ඉන්ද්‍රිය සමත්ව ප්‍රතිපාදනය නම්**: සද්ධින්ද්‍රිය, විරියින්ද්‍රිය, සතින්ද්‍රිය, සමාධින්ද්‍රිය පඤ්ඤින්ද්‍රිය යන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පස සම බවට පත් කරගැනීමයි. යම් හෙයකින් යෝගාවචරයාගේ සද්ධින්ද්‍රිය බලවත්ව විරියාදී සෙසු ඉන්ද්‍රිය සතර දුබල විණි නම් ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියයන්ට අයත් කෘත්‍යයයන් ඔවුන්ට කළ හැකි නොවේ. සතින්ද්‍රියගේ කෘත්‍ය වූ උපට්ඨානය හෙවත් අරමුණට එළඹ සිටීම හෝ අරමුණ නොහැර සිටීම ඔහුට නොකළ හැකිය. සමාධින්ද්‍රියගේ කෘත්‍යය වූ අවික්ෂේපයයි කියනු ලබන සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් විසිර යා නොදී පවත්වා ගැනීම සමාධින්ද්‍රියට නොකළ හැකිය. ඇසින් රූපාරම්මණ දකින්නාක් මෙන් රූපාරූප සියලු ධර්මයන් ඇති සැටිදැකීම නම් වූ දර්ශනකෘත්‍යය කිරීම පඤ්ඤින්ද්‍රියට කළ නොහැකි වෙයි.

මෙසේ කෘත්‍ය වශයෙන් අඩුවැඩිවීමෙන් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ සමත්වය නැති කල්හි ඒ හේතුවෙන් වූ භාවනා පරිහානිය වළක්වා ගැනීමට කළයුතු

ප්‍රතික්‍රියා දෙකක් දක්වන ලද්දේය. එයින් එකක් නම්, ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය මෙනෙහි කිරීමයි. ඇදහීමට සුදුසු වූ බුද්ධාදී වස්තූන් පිළිබඳ ගුණමහත්වය ආදියෙහි ස්ථිරවැ බැස ගැනීමෙන් සද්ධින්ද්‍රිය බලවත් වූ කල්හි ඒ වස්තූන් පිළිබඳ ප්‍රත්‍යය ප්‍රත්‍යයසමුත්පන්නාදිය මෙනෙහි කළ යුතුය. එසේ ධර්ම ස්වභාවය මෙනෙහි කිරීමෙන් සද්ධින්ද්‍රියයාගේ බලය අඩුවෙයි.

සද්ධින්ද්‍රියය අඩුකර ගැනීමේ දෙවෙනි කරුණ නම්, සද්ධින්ද්‍රිය වැඩී ගියේ යම් ආකාරයකින් මෙනෙහි කිරීමෙන් නම්, ඒ ආකාරය තේරුම් ගෙන නැවැත ඒ ආකාරයෙන් මෙනෙහි නොකිරීමයි. එවිට වැඩීගිය සද්ධා වේගය අඩු වී යයි. ඒ එක්කම සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් හා සම තත්ත්වයට පත්වෙයි. එබැවින් විරියාදී සෙසු ඉන්ද්‍රියයනට තම තමා අයත් කෘත්‍යයන්හි යෙදීමට හැකි වෙයි. විශේෂයෙන් ශ්‍රද්ධාවත්, ප්‍රඥාවත් සමභාවයට පත්-වීමෙන් වක්කලී හිමියන්ට මෙන් විශේෂයනට පැමිණිය හැකි වෙයි.

විරියින්ද්‍රිය බලවත් විණිනම්, සද්ධින්ද්‍රියට අධිමොක්ෂ කෘත්‍යය ද සෙසු ඉන්ද්‍රියයනට තම තමා අයත් සෙසු කෘත්‍යයන්ද කළ හැකි නොවේ. එබැවින් පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා, වැඩෙන සේ මනසිකාර පවත්වා විරියින්ද්‍රියගේ බලය අ කළ යුතුය. අධිගම ලාභයට බාධකවැ පැවැති, සෝණ හිමියන්ගේ අධික වීර්යය සෙසු ඉන්ද්‍රියයන් හා සමකර ගැනීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දුන්සේක. එකක් බලවත් කල්හි අන් ඉන්ද්‍රියයන්ට තම තමා අයත් කෘත්‍යයන් නොකළ හැකි බව මෙසේ ම සළකා ගත යුතුය.

මේ ඉන්ද්‍රිය සමත්වය පිළිබඳ විශේෂ කරුණු නම්, ශ්‍රද්ධා, ප්‍රඥා, දෙදෙනාගේද, සමාධි විරිය දෙදෙනාගේ ද සමබව සම්පාදනයයි. යමෙකුගේ සද්ධාව බලවත්වැ ප්‍රඥාව දුබල වී නම් හෙතෙම නොපැහැදිය යුතු තැන ද පැහැදෙයි. ඔහුට මුද්ධප්පසන්නයා යයි ද කියනු ලැබේ. යමකුගේ ප්‍රඥාව බලවත්වැ සද්ධාව දුබල වී නම් කෛරාටිකයෙක් වේ. හෙතෙම දානාදී කුසල් නොකොට චිත්තොප්පාද මාත්‍රයෙන්ම උසස්වීමට සිතයි. අස්ථානයෙහි පැහැදීම ද කළයුත්ත නොකිරීමද යන දෙකම හානිකර වේ. එබැවින් සද්ධා, ප්‍රඥා දෙක සමව පවත්වා ගත යුතුය. එසේ ඇති කල්හි පැහැදිය යුතු තැනම පහදින්නේය, කළ යුත්තම කරන්නේය.

යමකුගේ සමාධිය බලවත්වැ වීර්‍ය්‍යය දුබල වී නම් හෙතෙම කුසීත භාවයට වැටෙන්නේය. ඊට හේතුව සමාධිය කුසීත බවට පක්ෂ වීමයි.

යමකුගේ වීය්‍යීය වැඩි වී සමාධිය අඩුවී නම් හෙතෙම උද්ධච්චයට යටවෙයි. අධික වීය්‍යීය උද්ධච්චයට පක්ෂ බැවින් එසේ වෙයි. එබැවින් සමාධි-විරිය දෙක සමව පවත්වා ගත යුතු ය. එසේ ඇති කල්හි යෝගාවචරයා කුසීත බවට හෝ උද්ධච්ච බවට හෝ නොවැටෙන්නේය. සමාධි-විරිය දෙක සමකර ගැනීමෙන් අර්පණාව ලැබෙන්නේය.

තවද සමථ භාවනාවෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයාට බලවත් වූ සද්ධාව අවශ්‍ය වෙයි. සද්ධාව මඳවීනම් ''ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස'' වාතය ඇතුල්වෙනවා පිටවෙනවා යයි මෙනෙහි කිරීමෙන් හෝ එය ගණන් ගැනීමෙන් හෝ එසේ අර්පණා (ධ්‍යාන) ලබම්දෝයි භාවනාවට අනාදර කෙරෙයි. එක්කෝ හැරපියයි. කසිණ භාවනාවේදී ද ''පඨවි-පඨවි'' ආදිය කී පමණින් ධ්‍යාන නොලද හොත් උත්සාහය හැරපියයි. බලවත් සද්ධාව ඇති තැනැත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළ විධිය ඒකාන්තයෙන්ම සිද්ධවන්නේ යයි අදහමින් භාවනා කොට අර්පණාවට පැමිණෙයි.

තවද සමාධි-ප්‍රඥ දෙක අතුරෙන්, සමථය වඩන යෝගාවචරයාට සමාධිය බලවත් වීම අවශ්‍ය වෙයි. සමාධිය නම් ඒකාග්‍රතාවයයි. මෙසේ මඳක් බලවත් වූ ඒකාග්‍රතායෙන් හෙතෙමේ අර්පණාවට පැමිණෙයි. විදර්ශනා යෝගාවචරයාට බලවත්වැ අවශ්‍ය වන්නේ ප්‍රඥවයි. එසේ ඇති කල්හි හෙතෙමේ ලක්ෂණ ප්‍රතිවේධයට පත්වෙයි.

සතිය වනාහි හැම තැන්හි බලවත් සේම අවශ්‍ය වෙයි. කුමක් හෙයින්ද? උද්ධච්ච පාක්ෂික වූ සද්ධා - වීය්‍යී - ප්‍රඥවන්ගේ බලපැමෙන් සිත උද්ධච්චයට (සිතේ විසිරීමට) වැටීමෙන් ද, කෝසජ්ජ පාක්ෂික වූ සමාධියෙන් සිත කුසීත බවට වැටීමෙන් ද වළක්වා රැක ගන්නා බැවිනි. **''සති පන සබ්බත්ථිකා වුත්තා භගවතා, කිං කාරණා? චිත්තංහි සති පටිසරණං ආරක්ඛ පච්චුපට්ඨානා ච සති, න විනා සතියා චිත්තස්ස පග්ගහ නිග්ගහො හොති''** යනුවෙන්

සතිය වනාහි සියලු තැන්හි කැමති වියයුතු යයි භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලදී. කුමක් හෙයින් ද? කුසල් සිත සතිය පිහිට කොට ඇත්තේය. සතිය ආරක්ෂාව වැටැහීම කොට ඇත්තේය. සතිය නැත්නම් සිතේ ප්‍රග්‍රහ නිග්‍රහ නොවන්නේය. (සිංහල වි.මා. 197 පිට) 'ප්‍රග්‍රහ' නම් වීය්‍යී මඳවීමෙන් වැටුණු සිත ඔසවා තැබීමයි. සිතට අනුබල දීමයි. ''නිග්‍රහය'' නම් උද්ධච්චය හෙවත් ඇවිස්සීම හේතුවෙන් අරමුණෙහි නොපිහිටන සිතට නිග්‍රහ (දෝෂාරෝපණය) කොට අරමුණෙහි පිහිටුවීමට තැත් කිරීමයි.

3. **නිමිත්ත කෞශල්‍ය නම**: නිමිත්ත පිළිබඳ දක්ෂතාවයයි. නිමිත්ත යන්නෙන් පරිකර්ම උග්ගහ පටිභාග යන නිමිති තුනම ගැනෙයි. මෙහිලා, ගැනෙනුයේ භාවනා කිරීමෙන් ලැබගත් පටිභාග නිමිත්ත රැක ගැනීමෙහි දක්ෂභාවයයි.

4. **සිතට අනුබල දියයුතු කලැ අනුබල දීම**: යම් කලෙක යෝගාවචරයාගේ සිත ඉතා ලිහිල්වැ ගිය වීර්‍ය්‍ය නිසා හැකිලී ගියේ නම්, කුසීත බවෙක් හෝ දුනේ නම්, අරමුණට නැංවීමට නොහැකිව සිත පසුබසින ස්වභාවයක් ඇතිවුණි නම්, එකලැ වීර්‍ය්‍ය අඩුවී සිත වැටුණු බව තේරුම් ගත යුතුය. තේරුම් ගෙන වැටුණු සිත ඔසවාලීම සඳහා ධම්මවිචය විරිය-පීති යන බොජ්ඣඞ්ග තුන වැඩිය යුතුය.

5. **සිතට නිග්‍රහ කළයුතු කල නිග්‍රහ කිරීම**: යම් කලෙක යෝගාවචරයාගේ සිත වීර්‍ය්‍ය ඉතා වැඩිවීම් ආදි හේතුකොට ගෙන නොසන්සුන් වේද, එකලැ පස්සද්ධි-සමාධි-උපෙක්ඛා යන සම්බෝජ්ඣඞ්ග තුන වැඩිය යුතුය.

6. **සිත සතුටු කළ යුතු විට සතුටු කරණ ආකාරය**: කමටහන් අරමුණ හා යෙදිය යුතු නුවණ මඳ වීමෙන් හෝ ඒකාග්‍රතා සුඛය නොලැබීමෙන් හෝ යෝගාවචරයාගේ සිතට භාවනාව ආස්වාද රහිත වන අවස්ථාද ඇතිවෙයි. භාවනා මනසිකාරය අතින් ඉතා ඉහළට ගිය යෝගාවචරයාට ද එසේ විය හැකිය. එකලැ ඔහු විසින් කළ යුත්තේ සිත සංවේගයට පත්කිරීමයි. ඒ සඳහා ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ යන සතර හා අපාය දුකය, අතීත සංසාර මූලක දුකය, අනාගත සංසාර මූලක දුකය, වර්තමාන ආහාර සෙවීමේ දුකය යන සංවේග වස්තු අට මෙනෙහි කළ යුතුය. බුද්ධ ධම්ම සංඝ යන රත්නත්‍රයේ ගුණ මැනැවින් සිහිකිරීමෙන් ද සිත සතුටු කළහැකි වෙයි.

7. **සිත උපේක්ෂා කළයුතු විට උපේක්ෂා කරන සැටි**: ලීන – උද්ධච්ච දෙකින් තොරවැ ආස්වාද රහිත නොවූ භාවනා අරමුණෙහි මනාව පවතින සිත සමථ මාර්ගයට පිළිපන්නේ වෙයි. එය යෝගාවචරයාගේ සිතට වැඩ අඩු අවස්ථාවකි. එකලැ සිතට අනුබල දීමක් හෝ නිග්‍රහ කිරීමක් හෝ සිත සතුටු කිරීමක් හෝ අවශ්‍ය නැත. දැන් කළයුත්තේ මධ්‍යස්ථ වීමයි. සම වේගයෙන් ගමන් කෙරෙන අසුන් කෙරෙහි මැදහත්වන රියදුරු මෙන් විය යුතුය.

8. **අසමාහිත පුද්ගල පරිවර්ජනය නම්**: නෛෂ්ක්‍රම්‍ය ප්‍රතිපදාවට හෙවත් ධ්‍යාන ලැබ ගැනීමේ වැඩ පිළිවෙළට ඇතුළත් නොවූ, නොයෙක් කටයුතු වල යෙදුණු වික්ෂිප්ත සිත් ඇති පුද්ගලයන් දුරින්ම දුරුකිරීමයි.

9. සමාහිත පුද්ගල සේවනය නම් : තැන්පත් සිත් ඇති පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමයි. ධ්‍යාන ලැබ ගැනීම පිණිස පිළිවෙත් පුරන්නාවූද ධ්‍යාන ලැබ ගත්තාවූද, පුද්ගලයන් කලින් කල ඇසුරු කිරීම ගුණ දියුණුවට හේතුවෙයි.

10. තදධිමුත්තිය නම් : සමාධියෙහි ඇදහිලිමත් බවය. සමාධිය ගරු කරන බවය. සමාධියට නැමුණු සිත් ඇති බවය. සමාධියෙහි නියැලි බවය.

කියන ලද දස කෞශල්‍යය අතුරෙන් බෙහෙවින් ම යෝගාවචරයාගේ අවධානය යොමුවිය යුතුසේ පෙනෙනුයේ ඉන්ද්‍රිය සමත්වය කෙරෙහි ය. එය කමටහන මුදුන් පැමිණීම දක්වාම උපකාර වෙයි. සිතට අනුබල දියයුතු අවස්ථාව තේරුම් ගෙන අනුබලදීමය, නිග්‍රහ කළයුතු අවස්ථාව තේරුම් ගෙන නිග්‍රහ කිරීමයි. සතුටු කළයුතු අවස්ථාව තේරුම් ගෙන සිත සතුටු කිරීමයි. මධ්‍යස්ථ වියයුතු අවස්ථාව තේරුම් ගෙන මධ්‍යස්ථවීමයි. (උපේක්ෂාවීමය) යන කරුණු සතර ඉන්ද්‍රිය සමත්ව ප්‍රතිපාදනයෙහි ලා සමීප සම්බන්ධයක් ඇතිබව පෙනේ. **දම් සෙනෙවි සැරියුත් මහ රහත් මාහිමිපාණන් වහන්සේ** ස්වකීය ධර්ම විභාගයෙහි එය මෙසේ දක්වා තිබේ.

1. ''කාලෙනපග්ගණ්හති චිත්තං නිග්ගණ්හාති පුනාපරෙ,
සංපහංසති කාලෙන කාලෙ චිත්තං සමාදහෙ,
අජ්ඣුපෙක්ඛති කාලෙන සො යොගී කාල කොවිදෙ''

අතිශයින් ලිහිල්වැගිය වීයර්‍යතාදියෙන් සිත ලීනව ඇති කල්හි ධම්මවිචය විරිය, පීති යන බොජ්ඣඞ්ග ඉපදවීමෙන් සිතට අනුග්‍රහ කෙරෙයි. යළි ඉතා දැඩිවගත් වීයර්‍යතාදියෙන් සිත උද්ධතවැ (ඇවිස්සී) ඇති කල්හි අෂ්ට සංවේග වස්තු ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාවෙන් සංවේග කෙරෙයි. ශ්‍රද්ධා, ප්‍රඥ දෙක හා සමාධි වීයර්‍ය දෙක සම වැ ඇති කල්හි සිත අර්පණාවට පමුණුවන්නේය. සිත සමථ වීරීයට පිළිපන් කල්හි මධ්‍යස්ථ වෙයි. මෙ බඳු වූ ඒ යෝගී තෙම කාලඥ වූයේ වේ.

2. කිම්හි කාලම්හි පග්ගාහො කිම්හි කාල විනිග්ගහො,
කිම්හි පහංසනා කාල සමථකාලොච කීදිසො,
උපෙක්ඛා කාලං චිත්තස්ස කථං දසේසති යොගිනො?

කවර කලෙක චිත්තයාගේ ප්‍රග්‍රහය වේද, කවර කලෙක නිග්‍රහය වේද, කවර කලෙක සතුට ඇතිවේද, යළි සමථ කාලය කෙබඳු වූයේද, යෝගාවචරයාගේ සිත පිළිබඳ උපේක්ෂා කාලය කෙසේ දක්වා තිබේද යත් :

3. ලීනෙ චිත්තම්හි පග්ගාහො උද්ධතස්මිං හි නිග්ගහො
නිරස්සාද ගතං චිත්තං සංපහංසෙයය තාවදෙ

වීර්‍ය්‍ය මඳවීමාදියෙන් සිත හැකුළුණු කාලය අනුග්‍රහයට සුදුසු කාලයයි. අධික වීර්‍ය්‍යතාදියෙන් සිත වික්ෂිප්ත වූ අවස්ථාව නිග්‍රහයට සුදුසු කාලයයි. යම් විටෙක සිත (ප්‍රඥා ප්‍රයෝගය මඳ බැවින් හෝ උපශම සුඛය නැතිවීමෙන්. හෝ) භාවනාවෙහි ආස්වාද රහිතවූයේද එකෙණෙහි සංවේග වස්තු සිහි කිරීමෙන් සංපහංසනය කරන්නේය.

4. සම්පහවය‍ං යද චිත්තං අලීනං භවතනුද්ධතං
සමථ නිමිත්තස්ස සො කාලො අජ්ඣත්තං රමයෙ මනො

යම් කලෙක සංවේග වස්තු ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාවෙන් හෝ රත්නත්‍රයේ ගුණ සිහිකිරීමෙන් හෝ සිත සතුටු වූයේ වේද, වීර්‍ය්‍ය හා යෙදුණු බැවින් නොහැකුළුණේ වේද, සමාධි හා යෙදුණු හෙයින් අනුද්ධත වේද, එය සමථයට හා සමථ නිමිත්තට නිසිකාලය වෙයි. (එකල්හි ධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්ත වූ) ගොචරාධ්‍යාත්ම සඞ්ඛ්‍යාත භාවනා අරමුණෙහි අභිරමණය කරන්නේය. (ඇලෙන්නේය. ක්‍රීඩා කරන්නේය.)

5. එතෙන මෙවුපායෙන යද හොති සමාහිතං
සමාහිතං චිත්තමඤ්ඤාය අජ්ඣුපෙක්ඛෙය්‍ය තාවදෙ

මේ යට කියන ලද උපායෙන් ම යම් කලෙක සිත උපචාර අර්පණාවන්ගෙන් සමාහිතවේද, එකල්හි සිත සමාහිතවීයයි දැන එකෙණෙහි අධ්‍යු පෙක්ෂණය කරන්නේය. (මැදහත් වන්නේය)

6. එවං කාලවිදූ ධීරො කාලඤ්ඤූ කාලකොවිදෙ
කාලෙන කාලං චිත්තස්ස නිමිත්තමුපලක්ඛයෙ''ති

මෙසේ (සිතට ප්‍රග්‍රහ නිග්‍රහ කිරීම් වශයෙන්) කාලය දන්නාවූ කාලඥවූ කාලයෙහි දක්ෂ වූ ප්‍රාඥ තෙමේ කලින් කල සමාධි සම්ප්‍රයුක්ත වූචිත්තයාගේ නිමිත්ත (අරමුණ) සලකන්නේය. (මහා නිද්දෙස පාළි බු.ජ. 724)

බොජ්ඣඞ්ග වඩනා ආකාරය

වැටුණු සිත ඔසවාලිම සඳහා ධම්මවිචයා දී බොජ්ඣඞ්ග වැඩියයුතු යයි යට කියන ලද්දේය. ''බොජ්ඣඞ්ග වඩන්නෙ මැයි'' යෝගාවචරයා විසින් කළයුතු විශේෂ කමටහන් වැඩීමෙක් මෙහි නැත. කරනු ලබන භාවනාව තාවකාලිකව හෝ නැවැත්වීමෙක් ද නැත. බොජ්ඣඞ්ගයන්ගේ වැඩීම සිදු වන්නේ ඒ ඒ ධර්මයන්ගේ ආහාර (ප්‍රත්‍යය) අනුවයි. එබැවින් යෝගාවචරයා විසින් කළ යුත්තේ ධම්මවිචයාදී බොජ්ඣඞ්ග ධර්මයන් පහළ කරන්නා වූ හේතූන් කෙරෙහි යෝනිසෝමනසිකාරය පැවැත්වීමයි.

ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ග ඉපදවීම

"මහණෙනි! කුසල, අකුසල, සාවද්‍ය, අනවද්‍ය හීන, ප්‍රණීත, කෘෂ්ණ, ශුක්ල සප්‍රතිභාග ධර්ම ඇත්තාහ. ඒ ධර්ම විෂයෙහි යෝනිසෝමනසිකාරය බහුල කර ගැනීම නූපන් ධර්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය උපදවා ගැනීම පිණිස ද, උපන් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගයාගේ වැඩීම පිණිස ද විපුල බව පිණිස ද, වෘද්ධිය පිණිස ද, පූරණය පිණිස ද, පවත්නේය. ප්‍රත්‍ය වන්නේය" (සං. නි. මහාවග්ග 1–x– 142 බු. ජ.)

කුසලාදීන් පිළිබඳ යෝනිසෝමනසිකාරය නම් : කුශල ක්‍රියාවන්ගේ අනවද්‍යබව හා සුඛ විපාකාදී ස්වභාව ලක්ෂණද, ස්පර්ශාදීන්ගේ ඵුසනා දී ස්වභාව ලක්ෂණ ද, අනිත්‍යාදී සාමාන්‍ය ලක්ෂණ ද අවබෝධ කිරීම් වශයෙන් උපදනා ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තෝත්පාදයයි. ඒ චිත්තෝත්පාදයම අවිපරීත මනස්කාරයක් බැවින් යෝනිසෝමනසිකාරයයි කියන ලදී. මෙය වනාහි සමථ භාවනා අවස්ථාව බැවින් අනිත්‍යාදී සාමාන්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන් නොවැ ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් ම මෙනෙහි කිරීම යෝනිසෝමනසිකාරයයි. මෙහි දී ආනාපාන සති භාවනාවෙහි ආනිසංස මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් උපදනා චිත්තෝත්පාදය ධර්ම ස්වභාව මෙනෙහි කිරීමයි. එය **ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගයයි.**

විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඉපදවීම

"මහණෙනි! ආරම්භධාතු,- නික්කමධාතු,-පරක්කමධාතු විෂයයෙහි යෝනිසෝමනසිකාරය බහුලකර ගැන්ම නූපන් විරියසම්බොජ්ඣඞ්ගය උපදවා ගැනීමටද උපන් විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය වඩා ගැන්මටද ප්‍රත්‍යය වන්නේය." මෙහි **ආරම්භධාතු නම්** කුශල ක්‍රියායෙහි මුල් ආරම්භය වශයෙන් පැවැති වීර්‍ය්‍යයයි. **නික්කමධාතු නම්** කුසීත කමින් නික්මුණු බැවින් පළමු වීර්‍ය්‍යයට වඩා අතිශයින් බලවත් වූ වීර්‍ය්‍යයයි. **පරක්කමධාතු** නම් මතු මතු දියුණුවට යන හෙයින් නික්කම්මධාතුවට වඩා අතිශයින් බලවත් වීර්‍ය්‍යයයි. හැකුළුණු සිත ඔසවා තබින්නෙමැයි උපදනා චිත්තෝත්පාදයම **විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගයයි.**

පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඉපදවීම

"මහණෙනි! පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය උපදනා ධර්ම විෂයෙහි යෝනිසෝමනසිකාරය බහුල කරගැන්ම නූපන් පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය උපදවා ගැන්මටද උපන් පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වඩාගැන්මටද ආහාර (ප්‍රත්‍යය) වන්නේය" පුරුදු කරන ලද බුද්ධානුස්සති භාවනාව සිහි කිරීම මෙහි දී ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. ධම්මවිචය විරිය – පීති යන සම්බොජ්ඣඞ්ග වැඩීම මෙසේ සිදු වෙයි. මෙය සිතට අනුබලදීමයි.

පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඉපදවීම

"මහණෙනි! කාය පස්සද්ධියෙක් ඇත්තේය. චිත්ත පස්සද්ධියෙක් ඇත්තේය. ඒ කායපස්සද්ධි–චිත්ත පස්සද්ධීන්හි යෝනිසෝමනසිකාරය නූපන් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය උපදවා ගැනීමටද, උපන් පස්සද්ධි සම්බෝජ්ඣඞ්ගය වඩා ගැන්මටද, මහත් බවට පමුණුවා ගැන්මටද, සම්පූර්ණ කරගැන්මටද පවත්නේය." යටැ කියන ලද සප්පාය සේවනයද එයට උපකාර වෙයි.

සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඉපදවීම

"මහණෙනි! සමථ නිමිත්තයෙක් අව්‍යග්ග නිමිත්තයෙක් ඇත්තේය. එහි යෝනිසෝමනසිකාරය බහුල කැර ගැන්ම නූපන් සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය උපදවා ගැන්මටද, උපන් සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වඩා ගැන්මටද, මහත්බවට පමුණුවා ගැන්මට ද, සම්පූණ කැර ගැන්මට ද පවත්නේය." සමාධි නිමිත්ත යනු සමාධියමැයි. අවික්ෂෙපාර්ථයෙන් එයටම අව්‍යග්ග නිමිත්තයයි කියනු ලැබේ.

උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඉපදවීම

"මහණෙනි! උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගට්ඨානීය ධර්ම ඇත්තේය. එහි යෝනිසෝමනසිකාරය බහුල කැර ගැන්ම, නූපන් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය උපදවා ගැන්මටද, උපන් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය වඩා ගැන්මටද, මහත්බවට පමුණුවා ගැන්මටද, සම්පූර්ණ කැර ගැන්මටද පවත්නේය."

මේ තුන් බොජ්ඣඞ්ගයන් පිළිබඳ වූ මනසිකාරය ද පෙරසේමය. එනම් යම් යම් ආකාරයකින් භාවනා කරන කල්හි පස්සද්ධි - සමාධි – උපෙක්ඛා උපන්නාහුද ඒ ඒ ආකාරය සලකා නැවත පස්සද්ධි ආදිය උපදවා ගැනීම වශයෙන් පවත්වන ලද මනස්කාරයයි.

මෙසේ ලීන – උද්ධත භාවයෙන් මිදුණු සිත උපචාර අර්පණා ධ්‍යානයෙන් සමාහිත වෙයි. එබැවින් උපේක්ෂා වන්නේය.

අර්පණා ලැබෙන ආකාරය සහ ඒ බව දනෙන ආකාරය

මෙසේ මධ්‍යම ප්‍රමාණ වීර්‍ය්‍යයෙන් නිමිත්තෙහි සිත හසුරුවන්නාවූ ඇතැමෙකුට ඒ නිමිත්ත ගිනි පුපුරක් මෙන්ද, කණමැදිරි එළියක් මෙන්ද, තරුවක් මෙන්ද ඉතා කුඩාවට පෙනෙන්නට වෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත

සඞ්ඛ්‍යාත ධර්මාරම්මණය ප්‍රභාස්වර බව යට කියන ලද්දේය. ඒ කුඩාවට පෙනුණු නිමිත්ත ක්‍රමයෙන් ලොකුවෙමින් යන ආකාරයෙන් ද මුලදී තිබුණාට වඩා ආලෝකවත් ආකාරයෙන් ද පෙනෙන්නට වෙයි. ඇතැම්විට කැරකෙයි. ඈත් මෑත් වෙමින් ද තිබී පසුව තමා ඉදිරියෙහි නිශ්චලවම තිබෙන්නට වෙයි. නැවත ළං වෙන්නටද ඈත් වෙන්නටද පුළුවනි. එසේ වුවහොත් නිමිත්ත නිශ්චලව තිබේ වා:යි අධිෂ්ඨාන කොටැ නිමිත්තම බැලිය යුතුය. එක් වරකින් දෙකකින් එය සිදු නොවුවහොත් නැවත නැවතත් පෙරසේම සිතමින් නිමිත්ත ආවර්ජනා කළයුතුය. සිත නිමිත්තෙන් බැහැරට නොගත යුතුය. වීය්‍ය්‍යීය ද අඩු වැඩි නොකළ යුතුය. එකල්හි නිමිත්ත තමා ඉදිරියෙහි නිශ්චලව පිහිටා සිටියි. සිතද නිමිත්ත අරමුණු කරමින් ම පවතියි. එසේ ඇති කල්හි අධිෂ්ඨාන බලයෙන් නිමිත්ත තමාට උවමනා දුර ප්‍රමාණයකට ඈත් මෑත් කොට තබාගත හැකිය. එසේ තබාගෙන සිත එහිම පිහිටුවා ගෙන සිටින කල්හි නිමිත්තත් සිතත් එකිනෙකට ළං වන්නාක් මෙන්, ටිකින් ටික කිට්ටු වන්නාක් මෙන් හැඟෙයි. එසේ සිතත් නිමිත්තත් ළංවෙන සැටි දකිමින් සිත නිමිත්තෙන් පිටතට නොගෙන සිටින විට, ක්‍රමයෙන් ළංවූ සිතත් නිමිත්තත් එකට එක්වෙයි. එක් වී සිත නිමිත්ත තුළට පිවිසියාක් මෙන්–නිමිත්තෙහි ගිලා බැස්සාක් මෙන්–කාවැදුනාක් මෙන් දැනෙයි. දැන් **නිමිත්තත්** සිතත් දෙකක් නොවැ එකක් ම වෙයි. මෙය වනාහි අර්පණාව හෙවත් **ආනාපානසති ප්‍රථම ධ්‍යානය** ලැබීම බව තේරුම් ගත යුතුය, එහි ආයුෂය එකම චිත්තක්ෂණයකි.

ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්ත වීථිය

යට කියන ලද පරිදි ආශ්වාස – ප්‍රශ්වාස නිමිත්තෙහිම සිත හසුරුවන යෝගාවචරයාට අර්පණා ඉපදීමට ඔන්න මෙන්න කියන අවස්ථාව එළඹ සිටියි. ඒ ක්ෂණයෙහි ඔහුගේ සිත භවංගයට බැස භවංගය සිඳ ආශ්වාස– ප්‍රශ්වාස නිමිත්තම අරමුණු කොට මනෝද්වාරාවර්ජනය උපදින්නේය. ඉක්බිති එයම අරමුණු කොට ජවන් සතරක් හෝ පහක් හෝ දිවෙයි. ඒ ජවන් අතුරෙන් කෙළවර ජවනය රූපාවචර වෙයි. මුල් ජවන් තුන හෝ හතර කාමාවචර වෙයි. ඒ ජවන්හි යෙදෙන විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා යන චෛතසික ප්‍රකෘති කාමාවචර සිත්හි යෙදෙන විතක්කාදීන්ට වඩා අතිශය බලවත් බව දතයුතු. ඒ කියන ලද කාමාවචර ජවන් අර්පණාවට පරිකර්ම බැවින් **පරිකර්ම** නම ලබයි. එයම අර්පණාවට ආසන්න බැවින් හෝ සමීපයෙහි හැසිරෙන බැවින් හෝ **උපචාර** නම් වෙයි. පරිකර්මයට හෝ අර්පණාවට හෝ අනුලෝම වන බැවින් **අනුලෝම** නම්. එහිම අන්තිම ජවනය බලවත් ක්ලේශ ගොත්‍රය මඩනා බැවින් හා මහත්ගත

ගෝත්‍රය වඩනා බැවින් **ගෝත්‍රභූ** යයි කියනු ලැබේ. ජවන් පසෙක් දිවෙනම් පස්වැන්න **අර්පණා** නම් වේ. ජවන් සතරෙක් දිවෙනම් සතරවැන්න **අර්පණා** වෙයි. අර්පණාවන්නේ සතරවන ජවනය හෝ පස්වන ජවනය මැයි, එයින් සතරවැන්න අර්පණාවන්නේ ඛිප්පාභිඤ්ඤයන්ගේ වශයෙනි. පස්වැන්න අර්පණාවන්නේ දන්ධාභිඤ්ඤයන්ගේ වශයෙනි.

ප්‍රථමධ්‍යාන චිත්ත වීථිය

දන්ධාභිඤ්ඤයා හෙවත් මන්ද ප්‍රාඥයා හට

තී – න – ද – ම – ප – උ – නු – ගො – ඣා – භ – භ
... ...

ඛිප්පාභිඤ්ඤ හෙවත් තික්ඛප්‍රාඥයා හට

තී – න – ද – ම – උ – නු – ගො – ඣා – භ – භ

ලකුණු හැඳින්වීම :

තී = අතීත භවංග, න = භවංග චලන, ද = භවංගුපච්ඡෙද, ම = මනෝද්වාරාවර්ජන, ප = පරිකර්ම, උ = උපචාර, නු = අනුලෝම, ගො = ගොත්‍රභූ ඣා = ඣාන (අර්පණා), භ = භවංග.

අර්පණාවට අනතුරුව සිත භවංගයට බැසගනියි. ඉක්බිති ඒ භවංගය සිඳී ධ්‍යාන ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා පිණිස මනෝද්වාරාවර්ජනය උපදී. ඉක්බිති ධ්‍යාන ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කරන්නේය. මෙතෙකින් යෝගාවචරයා

''විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විවේකජං පීති සුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති'' යි විභංග පාළියෙහි වදළ පරිදි කාමයන් ගෙන් වෙන්වැමැ අකුශල ධර්මයන්ගෙන් වෙන් වැමැ විතර්ක සහිත විචාර සහිත විවේකයෙන් නොහොත් විවේකයෙහි උපන් පීති සුඛ ඇති (ආනාපාන සති) ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවා වාසය කරන්නේය.

මෙසේ සතර කමටහන් ආදී කිසියම් කමටහනක් පුරුදු කිරීමෙන් පසු ආනාපානසති භාවනාව වැඩූ යෝගාවචරයාද, ආශ්වාස – ප්‍රශ්වාස ගණන් කිරීමෙන් භාවනාවට බැස ගත් යෝගාවචරයාද යන දෙදෙනාම අංග පසකින් වෙන්වූද, අංග පසකින් යුක්තවූද, ත්‍රිවිධ කල්‍යාණයෙන් හා දශ ලක්ෂණයෙන් යුක්තවූද **ආනාපානසති ප්‍රථමධ්‍යානය** ලැබූවෝ වෙත්. ඔවුහු ගණනාදී අෂ්ට ප්‍රතිපදවෙහි ''ඨපනාව'' ද පූරණය කළාහු වෙත්.

අප හඳුනාගත් විශේෂ යෝගාවචරයෝ

ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස ගණන් කිරීමේ ක්‍රමය අනුගමනය නොකොට, ආනාපානසතිය වඩා, ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබගත් ආදිකම්මික යෝගාවචරයෝද වෙත්. ඔවුහු ආනාපානසති භාවනාව හැර අන්කිසිම භාවනාවක් මේ ජිවිතයේදී පුරුදු කොටද නැත්තාහ. ඔවුන්ගෙන් සමහරෙක් රැකීරක්ෂාදී නොයෙක් වැඩපල වල යෙදෙමින් මැ අතරතුර ලැබෙන සුළු විවේකයෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීම් වශයෙන් ආනාපානසති භාවනාව කොටැ කරදර මැද්දේම ඉක්මනින් ප්‍රතිඵල ලබාගෙන ඇත. සමහරෙක් විදර්ශනා වැඩීමෙන්ද උසස් තත්වයනට පැමිණ ඇත. ඔවුනතුරෙන් සමහරෙකුට ගෘහ වාසයද එපාවී ඇත. ඒ පින්වතුන්ට සප්පාය - අසප්පාය සේවනයක් හෝ අර්පණා කෞශල්‍ය සම්පාදනයක් හෝ අවශ්‍ය වී නැත. අතරතුර කල්‍යාණ මිත්‍ර උපදෙස් පමණක් අවශ්‍ය වී ඇත. ඒද සුළු වශයෙනි. ඔහු වනාහි සමීප වූ අතීතාත්මභාවයන්හි ආනාපානසති භාවනාව වැඩූ උපනිඃශ්‍රය සම්පත් ඇත්තාහු යයි නිගමනය කළ හැකිය. "අප හඳුනාගත් විශේෂ යෝගාවචරයෝ" නම් මොහුවෙත්. කරුණු මෙසේ හෙයින් සැම යෝගාවචරයෙක් ම තද විශ්වාසයක් හා බලවත් ඕනෑ කමක් ඇතිව භාවනා කළ යුතුය. මෙය අපගේ කාරුණික අවවාදයයි. උපනිඃශ්‍රය සම්පත් ඇති නැති බව තේරුම් ගත හැක්කේ ද භාවනා කිරීමෙනි.

ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි ස්වභාවය

"**විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං**" යනාදී වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි ස්වභාවයයි. ඒ ධ්‍යාන චිත්තය වනාහී ඒකක්ෂණික වෙයි. එනමුත් එය අතිඋදාර වූ වැඩ රැසෙක යෙදෙයි. ඒ මෙසේයි. ඉහතින් දක්වන ලද දේශනා පාඨයෙහි සඳහන් "විවිච්චෙව කාමෙහි" යන්නෙන් වස්තු කාමයෙන් වෙන්වීම නොහොත් කාය විවේකය කියවෙයි. ඒ විවේකය නම් කාමච්ඡන්දයා ගේ විෂ්කම්භනයෙන් ලැබෙන විවේකයයි.

"**විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි**" යන්නෙන් ක්ලේශ කාමයන් හා සියලු අකුශලයන්ගෙන් වෙන්වීම නොහොත් චිත්ත විවේකය කියැවෙයි. ඒ කියන චිත්ත විවේකය නම් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච-කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා නම් වූ පංචනීවරණයන්ගේම විෂ්කම්භනයෙන් ලැබෙන විවේකයයි.

තවද ඒ **''විවිච්චෙව කාමෙහි''** යන්නෙන්, පංචකාම ගුණික ලෝභ සහගත අකුශල මූලයද, කාමෞඝයද, කාම යෝගයද, කාම භවයද, කාමාසවයද, කාමූපාදනයද, අභිජ්ඣා කාය ග්‍රන්ථයද, කාමරාග සංයෝජනයද, භවමූල වූ තෘෂ්ණාව හා තත් සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ද, අට වැදෑරුම් ලෝභ චිත්තයන්ද විෂ්කම්භනය වන බව දතයුතුය. මෙයද කාමච්ඡන්ද නීවරණයාගේම විෂ්කම්භන ප්‍රහාණයයි.

එසේම **''විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි''** යන්නෙන් ද්වේෂ-මෝහ අකුශල මූලයන්ද, භවෞඝාදී ඕඝතුනද, භව යෝගාදී යෝග තුනද, භාවාසවාදී ආසව තුනද, දිට්ඨාදී උපාදාන තුනද, ව්‍යාපාදදී කාය ග්‍රන්ථ තුනද, රූපරාගාදී සංයෝජන නවයද, අවිද්‍යා භව මූලය හා ඒ හා සමභ යෙදුණු අනෙක් ධර්මයන්ද, දෝෂ-මෝහ අකුශල සිත් සතරද විෂ්කම්භනය වෙයි. මෙය කාමච්ඡන්ද නීවරණය හැර ඉතිරි ව්‍යාපාදදී සතර නීවරණයන්ගේ විෂ්කම්භන ප්‍රහාණයයි.

මෙසේ ප්‍රහාණය කරන ලද කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච,-කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන ක්ලේශ ධර්ම පසට ප්‍රථමධ්‍යානයාගේ ප්‍රහාණාංගයයි කියනු ලැබේ. මේ කියන ලද කාමච්ඡන්දදී නීවරණයන් ප්‍රහීණ නොවූවහොත් ධ්‍යාන චිත්තයක් දනැත. ඒකාන්තයෙන් ම ධ්‍යාන චිත්තය නූපදනේය. ධ්‍යාන ඉපදීමත් සමග ප්‍රහාණය වන වෙනත් ක්ලේශයෝද ඇත්තාහ. එතකුදු වුවත් මේ කාමච්ඡන්දදී පස විශේෂයෙන්ම ධ්‍යානයට අන්තරායකර බැවින් වෙසෙසා දක්වන ලද්දේය.

කාමච්ඡන්දය විසින් නොයෙක් අරමුණෙහි පොළඹවන ලද සිත ඒකත්වාරම්මණයයි කියනු ලබන භාවනා අරමුණෙහි සමාහිත නොවේ. එසේම කාමච්ඡන්දය විසින් යට කරන ලද සිත කාමධාතු ප්‍රහාණ ප්‍රතිපත්තියෙහි නොපවත්නේය. ව්‍යාපාදයෙන් පෙළනා ලද සිත අරමුණෙහි ගැටෙන බැවින් නිරතුරු අරමුණෙහි නොපවතියි. ථීනමිද්ධයෙන් මඩනා ලද සිත භාවනා කර්මයට යෝග්‍ය නොවේ. උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් පීඩිත වූ සිත නොසන්සුන් වෙයි. එබැවින් අරමුණෙහි කැරකෙයි. විචිකිච්ඡායෙන් යුක්ත වූ සිත ධ්‍යානාධිගම සාධක පිළිවෙතට නොනැගෙයි. මෙසේ විශේෂයෙන් ධ්‍යාන සිතට අන්තරාය කර බැවින් මේ පඤ්ච නීවරණයෝ මැ ප්‍රහාණාඞ්ග වශයෙන් දක්වූහ.

සමන්වාගත අංග

ඉහත සඳහන් දේශනා පාඨයෙහි **''සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං පීති සුඛං පඨමජ්ඣානං''** යනාදී කොටසින් වදළේ ප්‍රථමධ්‍යාන චිත්තයෙහි යෙදිය යුතු අඞ්ග පඤ්චකයයි. සමන්වාගත අඞ්ග යනුද එයට නමි. **විතක්ක විචාර, පීති, සුඛ, එකග්ගතා** යනු ඒ අඞ්ග පසය.

එහි විතර්ක නම් : අරමුණට සිත නැංවීමයි. (අභිනිරොපණයයි) එය විතර්කයේ ස්වභාව ලක්ෂණයයි. ඒ හා යෙදුණු අනිකුත් චෛතසිකයන් සමග සිත අරමුණෙහි නැවත නැවත යෙදවීම විතර්කයේ කෘත්‍යයයි. විතර්කය ථිනමිද්ධ නීවරණයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වෙයි.

විචාර නම්: විතර්කයට ඉක්බිති වැ අරමුණෙහි හැසිරීමයි. අරමුණ පිරිමදිනා බව විචාරයෙහි ලක්ෂණයයි. සහජාත ධර්මයන් එයට අනුකූලව අරමුණෙහි හසුරුවන බව එහි කෘත්‍යයයි. විචාරය අරමුණෙහි සිත බඳියි. සිත අරමුණෙහි නොසිදී පවත්නාක් මෙන් වැටැහෙයි. විචාරය විචිකිච්ඡාවට විරුද්ධයි.

පීති නම් : කය-සිත පිණවීමයි. අරමුණ ප්‍රිය වශයෙන් දක්නා බව එහි ලක්ෂණයයි. සිත–කය පිණවන බව කෘත්‍යයයි. ප්‍රීතිය ව්‍යාපාද නීවරණයට විරුද්ධ වෙයි.

ඒ ප්‍රීතිය වනාහි ඛුද්දක පීති, ඛණික පීති ඔක්කන්තික පීති, උබ්බෙග පීති, ඵරණ පීති යයි පස් වැදෑරුම් වේ.

මෙහි **ඛුද්දක පීතිය නම්** : ශරීරයෙහි ලොමු දහ ගැන්වීම් මාත්‍රයක් පමණක් කළහැකි කුඩා ප්‍රීතියයි.

ඛණික පීතිය නම් : ක්ෂණ ක්ෂණයෙහි විදුලි කෙටීමක් සේ උපදින ප්‍රීතියයි. එය පළමු කී කුඩා ප්‍රීතියට වඩා බලවත් වෙයි.

ඔක්කන්තික පීතිය නම්: මුහුදු වෙරළෙහි පැතිර බිඳියන මුහුදු රළමෙන් ශරීරය පිණවමින් පැතිර යන ප්‍රීතියයි. එය ක්ෂණික ප්‍රීතියට වඩා බලවත් වෙයි.

උබ්බෙග පීතිය නම්: ඔක්කන්තික ප්‍රීතියටත් වඩා බලවත් ප්‍රීතියයි. මේ ප්‍රීතිය උපන්කල්හි කය උඩගෙනගොස් අහසෙහි නංවයි.

ඵරණ පීතිය නම් : පවන් ගසන්නාක් මෙන් ද සිසිල් කරන්නාක් මෙන්ද මුළු ශරීරය පුරා පැතිර යන ශරීරය ස්පර්ශ කරන ප්‍රීතියයි. මෙහි ධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්ත ප්‍රීතිය නම් අර්පණාවට මුල්වැ වැඩෙන ඵරණ ප්‍රීතිය වේ.

සුඛය නම් : කයෙහි ද සිතෙහි ද ආබාධ මනාකොටම නැතිකරන ධර්මයයි. සාත බව හෙවත් සීතල–මධුර බව ලක්ෂණයයි. එහි කෘත්‍ය නම් සම්ප්‍රයුක්ත ධර්ම වැඩීමයි. සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන්ට අනුග්‍රහකරන බව වැටැහෙන ආකාරයයි. සුඛය උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයට විරුද්ධ වෙයි.

සිත පඤ්චඞ්ග සමන්වාගත වීම

කියන ලද ලක්ෂණාදියෙන් යුත් විතර්කය සිත අරමුණට නංවයි. විචාරය සිත අරමුණෙහි බඳියි. මේ විතක්ක විචාර දෙකේ යෙදීම නිසා සිතෙහි අවික්ෂෙපය හෙවත් තැන්පත් බව සිදුවෙයි. අවික්ෂෙප සම්පත්තිය ලැබීමෙන් ප්‍රීතිය සිත පිනවයි. සුඛය සිත සුවපත් කෙරේ. මෙසේ මේ විතර්ක-විචාර-ප්‍රීති සුඛයන්ගෙන් අනුග්‍රහ ලත් ඒකග්ගතාව එස්සාදී සෙසු චෛතසික සහිත සිත ඒකග්ගතා අරමුණෙහි මනාකොට පිහිටුවයි. එබැවින් මේ විතක්ක–විචාර - පීති - සුඛ එකග්ගතා යන ධර්ම පස ඉපදීම් වශයෙන් සිත පඤ්චඞ්ග සමන්වාගත වන බව දතයුතුය. මේ පස උපන් කල්හි ධ්‍යානය **උපන්නේ නම් වෙයි**. එහෙයින් මේ පස සමන්වාගත අඞ්ග නමින් හඳුන්වනු ලැබේ. මේ අඞ්ග පසින් තොර ප්‍රථම ධ්‍යානයක් නැත.

මේ අඞ්ග පස ධ්‍යාන ඉපදීමට මුලින් ලැබෙන උපචාර අවස්ථාවෙහි ද ලැබෙයි. එහෙත් මේ අවස්ථාවේදී තරම් බලවත් නොවේ. එසේ වී නමුත් ප්‍රකෘති කාමාවචර චිත්තයේදීට වඩා අතිශයින් බලවත් වෙයි. මෙහි දී (ධ්‍යානාවස්ථාවේ දී) උපචාරයේදීටත් වඩා අතිශයින්ම බලවත් වෙයි. රූපාවචර ලක්ෂණයට පැමිණෙයි.

යෝගාවචර ජීවිතයේ ස්වර්ණමය අවස්ථාවක්

කාම විතර්කාදී කෙලෙසුන්ට යටවී පැවැති සිත ඉන් ඔසවා රූපාවචර තත්ත්වයට පමුණුවන බැවින් ඇත්තෙන්ම මෙය ස්වර්ණමය අවස්ථාවකි. මෙහි විතර්කය කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී ඇති බැවින් අති විශදවැ මැනැවින් ප්‍රකට වූ ආකාරයෙන් සිත අරමුණට නංවමින් උපදින්නේය. විචාරය අතිශයින් ම අරමුණ පිරිමදිමින් උපදින්නේය. ප්‍රීතිය හා සුඛය මුළු සිරුරෙහි පැතිරමින් උපදින්නේය. එහෙයින් **"නාස්ස කිඤ්චි සබ්බාවතො කායස්ස විවෙකජෙන පීති සුඛෙන අප්ඵුටං හොති"** යනුවෙන් **බුදුරජාණන් වහන්සේ** මේ අවස්ථාව වර්ණනා කළ සේක. විවේකයෙන් උපන් ප්‍රීති සුඛ දෙකින් ස්පර්ශ නොකළ කිසි තැනක් මේ යෝගාවචරයාගේ මුළු සිරුරෙහි ම නැත, යනු මෙහි තේරුමයි, ඒකග්ගතාවද පෙට්ටියක උඩුපියන යට පියනෙහි වැදී ඒකාබද්ධවැ පවත්නා පරිද්දෙන් අරමුණෙහි මැනැවින් වැදී පවතියි. මෙහි කියන ලද "ඒකග්ගතාව" නම් ඒ උපන් ධ්‍යානයම බව සැලකිය යුතුය. මෙතෙකින් ප්‍රථමධ්‍යානයෙහි ප්‍රහාණාඞ්ගද සමන්වාගතාඞ්ග ද කියා නිමවන ලද්දේය. ඒ හැර ප්‍රථම ධ්‍යානයාගේ ත්‍රිවිධ කල්‍යාණය සහ දශ ලක්ෂණයද යෝගාවචරයා විසින් හඳුනාගෙන තිබිය යුතුය. දැන් එය දක්වනු ලැබේ.

ත්‍රිවිධ කල්‍යාණය

1. පඨමස්ස ඣානස්ස පටිපදවිසුද්ධි ආදි

ප්‍රථම ධ්‍යානයාගේ ආදි කල්‍යාණය ප්‍රතිපද විශුද්ධි යයි. අර්පණා චිත්තයෙහි ආරම්භයේ පටන් ගෝත්‍රභූ චිත්තය ලැබෙන අවස්ථාව දක්වා ඇති භාවනා විධිය ප්‍රතිපද නම් වේ. ඒ ප්‍රතිපදව නීවරණාදි විරුද්ධ ධර්මයන්ගෙන් තොරවූ හෙයින් ප්‍රතිපද විශුද්ධි නම් වේ. ඒ ප්‍රතිපද විශුද්ධිය ලැබෙන්නේ ධ්‍යානයාගේ උද්පාදක්ෂණයෙහි ය. එහෙයින් එය ආදි නම් වේ.

2. උපෙක්ඛානුබ්‍රූහණා මජ්ඣෙ

උපෙක්ෂාව වැඩීම මධ්‍ය කල්‍යාණයයි.

3. සමපහංසනා පරියොසානා

සතුටුවීම පරියොසාන (අවසාන) කල්‍යාණයයි.

දශ ලක්ෂණය

මෙය ආදි කල්‍යාණය පිළිබඳ වූ ලක්ෂණ තුනෙන් ද, මධ්‍ය කල්‍යාණය පිළිබඳ වූ ලක්ෂණ තුනෙන්ද, පරියොසාන කල්‍යාණය පිළිබඳ වූ ලක්ෂණ හතරෙන් ද සම්පූර්ණ වෙයි.

එහි ආදි කල්‍යාණයෙහි ලක්ෂණ තුන :

1. යම් අවස්ථාවෙක අර්පණාව උපන්නේ නම් එකෙණෙහි ඒ ධ්‍යානයට උපද්‍රව වශයෙන් පවත්නා වූ නීවරණයයි කියනු ලබන කෙලෙස් සමූහයාගෙන් සිත පිරිසුදු වීම.
2. එසේ පිරිසුදු වූ සිත නීවරණ රහිතවැ මධ්‍යම සමථ නිමිත්තයයි කියනු ලබන අර්පණා සමාධියට පැමිණීම.
3. ඒ පැමිණීමෙන්ම සිත එහි වැද සිටීම. (සිත ධ්‍යානයට ඇතුල් වීම)

මධ්‍ය කල්‍යාණයාගේ ලක්ෂණ තුන:

1. ප්‍රතිපද බලයෙන් පිරිසුදු වූ සිත නැවැත පිරිසුදු කිරීමට දෙයක් නැති බැවින් පිරිසුදු කිරීමෙහි උත්සාහය හැර උපේක්ෂා වීම.

2. සමථ භාවයට පැමිණි හෙයින් නැවත සමාධානයෙහි ව්‍යාපාර-උත්සාහ නොකොට උපේක්ෂා වීම.

3. සිත සමථයට පැමිණි හෙයින් මැ කෙලෙස් හා සම්බන්ධයක් නැති බැවින් ඒකත්වයෙන් (තනිව) පිහිටි සමාධිය පිළිබඳ ඒකත්තුපට්ඨානයෙහි (එක්තැන් කිරීමෙහි) ව්‍යාපාර නොකොට උපේක්ෂා වීම.

සංපහන්සන සඞ්ඛ්‍යාත පරියොසාන කල්‍යාණයාගේ ලක්ෂණ හතර:

1. උපේක්ෂායෙන් වඩනා ලද සමාධි සිතෙහි යෙදුණු සමාධියත් ප්‍රඥවත් දෙක ඔවුනොවුන් නො ඉක්මවා යුගනද්ධව පවත්නා බැවින් සතුටුවීම.
2. සමාධියත් ප්‍රඥවත් දෙක යුගනද්ධව පවත්නා බැවින් සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රිය පස නා නා ක්ලේශයන්ගෙන් මිදී විමුක්ති රසයෙන් ඒකරසවන බැවින් සතුටු වීම.
3. ඒක රස භාවයට අනුරූප වැ වීර්‍ය්‍ය පවත්නා බැවින් සතුටුවීම.
4. ඉහතින් කියන ලද කරුණු තුන පවත්නා ක්ෂණයෙහි ම ඉදිරියට සිදුවන ආසේවනයද වෙයි.

කෙලෙසුන් නිසා වන කිලුට හා එහි ආදීනව ද, කෙලෙසුන් කෙරෙන් පිරිසුදු වීම සහ එහි ආනිසංසද නුවණින් දැන විශේෂයෙන් පිරිසුදු කළ හෙයින් මේ සතර තැන ලැබෙන සම්පහංසනය ඥනයේ කෘත්‍ය වශයෙන් නිපන් බව දතයුතු.

මෙසේ ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගත් යෝගාවචරයා විසින් ඒ ධ්‍යානය ස්ථිරවැ පිහිටුවා ගැනීමය, නිමිත්ත රැක ගැනීමය, වසීභාව පුහුණුවය යනාදී වශයෙන් ඉදිරියෙහි කළයුතු භාවනාමය වැඩ රැසෙක් වෙයි. ඒ සියල්ල අතුරෙන් ඔබ පළමුවෙන්ම කළ යුත්තේ කවර ධර්මයකගේ උපකාරයෙන් "ම විසින් මෙය ලබන ලද්දේද"යි සලකා බැලීමය. එසේ සලකන්නාවූ ඔබට "ම විසින් මේ මේ බොජුන් වළඳා, මෙබඳු පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමෙන්, මෙ බඳු සෙනසුනෙක් හි මේ මේ ඉරියව්වෙන් භාවනා කිරීමේ දී (අසවම් කාලය ඈදී කාල ත්‍රය අතුරෙන්) මේ කාලයෙහි මේ ධ්‍යානය ලැබගන්නා ලද"යි පෙනී යනු ඇත. එවිට ඒ ආකාරයන් සිතට ගත යුතුය. සිතට ගෙනැ යම් හෙයකින් ලැබගත් ධ්‍යානය නැති වූ අවස්ථාවෙක් වේ නම්, එකලැ පළමු සිතට ගත් භෝජන

සප්පායාදිය නැවැත සේවනය කළ යුතුය. එසේ කිරීමෙන් නැතිවූ ධ්‍යානය නැවත උපදවා ගැනීමටද, උපදවා ගත් ධ්‍යානය ප්‍රගුණ කැර ගැනීමටද හැකිවෙයි.

දක්ෂ අරක්කැමියෙකු ස්වාමියා රුචිකරන්නා වූ භෝජන පිළියෙළ කොටැ දී ලාභ ලබන්නාක් මෙන් යෝගාවචරයා ද ධ්‍යාන ලැබගත් ඇසිල්ලෙහි ඒ භෝජනාදී ආහාර සළකාගෙන, එතැන් පටන් එබන්දම සේවනය කෙරෙමින් භාවනා කොට නැවත නැවත අර්පණා ලැබ ගන්නේය. එබඳු යෝගාවචරයා ගැන **බුදුරජාණන් වහන්සේ** මෙසේ වදළ සේක.

"මහණෙනි! එපරිද්දෙන්ම මේ ශාසනයෙහි නුවණැති දක්ෂ මහණතෙම කෙලෙස් තවන වීර්‍ය්‍ය ඇතිවැ, සිහි නුවණ ඇතිවැ, කාය ලෝකයෙහි දැඩි ලෝභය හා දොම්නස දුරුකොට කයෙහි කය අනුවැ බලමින් වාසය කරන්නේය. වේදනාවෙහි වේදනාව අනුවැ බලමින් වාසය කරන්නේය. චිත්තයෙහි චිත්තය අනුව බලමින්, ධර්මයන්හි ධර්මය අනුවැ බලමින් වාසය කරන්නේය. මහණෙනි! එසේ වසන ඒ මහණහුගේ සිත එකඟ වේ. කෙලෙස් ප්‍රහීණ වේ. හෙතෙම ඒ නිමිත්ත උගනී. මහණෙනි! හේ මේ අත්බැව්හි සැප විහරණද, නුවණද ලබන්නේය. කුමක් හෙයින්ද ? මහණෙනි! ඒ යෝගාවචරයා තම සිතෙහි ආකාරය සිතට ගත්තේය. එහෙයිනි." (සං. නි. මහාවග්ග 1 X 276 බු.ජ.)

ධ්‍යාන චිරස්ථිතිය

ධ්‍යාන ලබා ගැනීමට ළඟින් ම උපකාර වූ නිමිත්ත තේරුම් ගැනීමෙන් හා සිතෙහි ආකාරය තේරුම් ගැනීමෙන් ද නැතිවූ ධ්‍යානය නැවත උපදවා ගත හැකි බව කියන ලදී. එහෙත් ඒ ධ්‍යානයාගේ චිරස්ථිතියට (කලක් තබා ගැනීමට) එය ප්‍රමාණවත් නොවේ. එය කලක් තබා ගැනීමට නම් සමාධියට ප්‍රතිපක්ෂ (විරුද්ධ) වූ නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසුදු කරගෙන එයට සමවැදිය යුතුය. සිත නීවරණයන්ගෙන් පිරිසුදු කර නොගෙන ධ්‍යානයට සමවැදිය නොහැකිය. එබැවින් නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසුදු කරගන්නා පිළිවෙළ ඔබ හොඳින්ම තේරුම් ගත යුතුය.

නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කර ගන්නා සැටි :

කාමයන්ගේ ආදීනව සැලකීමෙන් කාමච්ඡන්දය ද කායික පීඩාවන් දුරුකොට කායපස්සද්ධිය ඇතිකර ගැනීමෙන් ව්‍යාපාදය ද, සම ප්‍රමාණ වීර්‍ය්‍යය යොදා කුසීත බව නැතිකර ගැනීමෙන් හා ආලෝක සංඥාදිය මෙනෙහි කිරීමෙන්

ථින මිද්ධයද සමථ නිමිත්ත මෙනෙහි කිරීමාදියෙන් උද්ධච්ච-කුක්කුච්චය ද සද්ධර්ම ය මෙනෙහි කිරීමෙන් විචිකිච්ඡාව ද පහ කරගත හැකිය. ඒ පහවීමෙන් සිත පිරිසිදු වෙයි.

මෙසේ නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසුදු කරගෙන ධ්‍යාන චිරස්ථිතිය සඳහා නිතර ධ්‍යානයට සම වැදීම කළ යුතුය. තවද ලබන ලද සමාධිය භාවනා වශයෙන් විපුල කර ගැනීම පිණිස ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩිය යුතුය.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩීමට සුදුසු අවස්ථා

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩීමට සුදුසු අවස්ථා (භූමි) දෙකක් වෙයි. එනම් උපචාරයට පැමිණි අවස්ථාව හෝ අර්පණාවට පැමිණි අවස්ථාවයි. මේ දෙතැනින් එක් තැනක දී අවශ්‍යයෙන් මැ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩිය යුතුය.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩන ක්‍රමය

ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කිරීමෙන් ලබන ලද ධ්‍යාන නිමිත්ත අඟලක් සා ප්‍රමාණයට වැඩේවායි අධිෂ්ඨාන කොට භාවනා කළ යුතුය. එය එසේ සිදු වෙයි. ඉක්බිති අඟල් දෙකක් තුනක්, හතරක්, යනාදී වශයෙන් වැඩිය යුතුය. සීමාව පරිච්ඡෙද කෙරෙමින් ම නිමිත්ත වැඩිය යුතුය. පරිච්ඡෙද නොකොට නොවැඩිය යුතුබව මතක තබාගත යුතු. මෙසේ ක්‍රමයෙන් පරිච්ඡෙද සලකා ගෙනැ අධිෂ්ඨාන කොටැ රියන - දෙරියන ආදී වශයෙන් සමුද්‍ර සීමාව දක්වාද, ඉන් ඔබ්බෙහි සක්වළගල කෙළවර දක්වාද ඉනුත් ඈතටද පරිච්ඡෙද කරමින් වැඩිය යුතුය. (ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩීම වනාහි දසකසිණ භාවනාවේදී පමණි.)

ප්‍රථම ධ්‍යානය ප්‍රගුණකර ගැනීම

දැන් ඔබ විසින් කළ යුත්තේ ලැබගත් ධ්‍යානය ප්‍රගුණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා ඔබ විසින් කළයුතු වැඩ දෙකක් වෙයි. එහි පළමුවැන්න නම් ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වැදීම සහ එයින් නැගී සිටීම (සමාපජ්ජන, වුට්ඨාන දෙක) බහුල කර ගැනීමයි. දෙවැන්න නම් ධ්‍යානාඞග ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාව බහුල නොකිරීමයි. නිතර සමවැදීම දියුණුකිරීම වසීභාව පුහුණුවට උපකාර වෙයි. ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාව වැඩිකළහොත් ධ්‍යානාඞග ඕලාරිකවැ වැටැහෙන්ට පටන් ගනියි. එහෙයින් එහි දොස් ද පෙනෙයි. එහෙයින් ද්විතීය ධ්‍යානය උපද-වන්ට සිත් පහළ වෙයි. එසේ සිතීමෙන් සිදුවනුයේ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන්ද පිරිහීමයි. තවද ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි අප්‍රගුණ භාවය නිසා ද්විතීය ධ්‍යානයට පැමිණීමට ද නොහැකි වෙයි. එබැවින් මෙහි දී ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නොකළ යුතු.

ඒ කාරණය පැහැදිලි කරන්නා වූ **බුදුරජාණන් වහන්සේ** ''මහණෙනි! මේ ශාසනයෙහි ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබ ගෙන වාසය කරන්නට නොදත් අදක්ෂ වූ බාල වූ නුගත් යෝගාවචරයා සමාධි නිමිත්ත සේවනය නොකරයි. නොවඩයි. බහුල නොකෙරෙයි. මනාව පිහිටුවා නොගනියි. එසේ වුවද හේ ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබගෙන වාසය කරන්නට සිතයි. එමතුද මහණෙනි! හේ ප්‍රථම ධ්‍යානයද ලැබගෙන වාසය කරන්නට අසමර්ථ වෙයි. මහණෙනි! ගොදුරු බිමෙහි හැසිරෙන්නට නොදත් ගව දෙන මෙන් මේ යෝගාවචරයා ප්‍රථමධ්‍යානයෙන් ද ද්විතීය ධ්‍යානයෙන් ද යන දෙකෙන් ම පිරිහුණේය යනුයි.

(ගාවි උපමා සූත්‍රය අ.නි. නවක.නි)

කරුණු මෙසේ හෙයින් ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගත් ඔබ ද්විතීය ධ්‍යානයට සිත යෙදීමට පළමු වැ, ඒ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි පස් ආකාරයෙකින් වසීභාවය පුරුදු කළ යුතුය.

ඒ වසීභාව පස නම්:

ආවජ්ජන, සමාපජ්ජන, අධිට්ඨාන, වුට්ඨාන පච්චවෙක්ඛණ යන මොහුයි. වසී යන්නෙහි තේරුම තමාට රිසි සේ (කැමැති පරිදි) යටත් කොට ගෙන පවත්වන්නට සමත් බවයි.

1. **එහි ආවජ්ජන වසී නම්:** කැමැති යම් තැනෙක කැමැති යම් ධ්‍යානාඞ්ගයක් කැමැතිතාක් කල් ආවර්ජනය කිරිමෙහි සමත් බවයි. ආවර්ජනයෙහි පමාවෙක් නැති බවයි.
2. **සමාපජ්ජන වසී නම්:** කැමැති යම් තැනෙක කැමැති යම් ධ්‍යානයකට කැමැති තාක්කල් සමවැදී සිටීමෙහි සමත් බවයි. සමවැදීමෙහි සමාවෙක් නැතිබවයි.
3. **අධිට්ඨාන වසී නම්:** කැමැති යම් තැනෙක කැමති යම් ධ්‍යානයක් කැමැති තාක්කල් කාලනියමයක් අනුවැ සමාපත්තිය තබා ගැනීමෙහි සමත් බවයි. අධිෂ්ඨානයෙහි පමාවෙක් නැකි බවයි.
4. **වුට්ඨාන වසී නම්:** කැමැති යම් තැනෙක සමවැදී සිටි යම් ධ්‍යානයකින් කැමැති විටෙකැ නැගී සිටීමෙහි සමත් බවයි. සමාපත්තියෙන් නැගී සිටීමෙහි පමාවෙක් නැති බවයි.
5. **පච්චවෙක්ඛණ වසී නම්:** කැමැති යම් තැනෙක කැමති යම් ධ්‍යානාඞ්ගයක් කැමැති විටෙකැ ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කිරිමෙහි සමත් බවයි. ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කිරීමෙහි පමාවෙක් නැකි බවයි.

මේ දක්වන ලද වසීභාව පස අතුරෙන් ඔබ පළමු කොට ම පුහුණු කළ යුත්තේ ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදීම සහ එයින් නැගී සිටීම ඔහුල කර ගැනීමයි. එහි අවශ්‍යතාව ඔබගේ භාවනාව කෙරෙහි කොතරම් දුරට බලපාන්නේ ද යන වග මෙහි 20 වෙනි පිටෙහි 'ප්‍රථම ධ්‍යානය ප්‍රගුණ කැර ගැනීම' යන මාතෘකාව සමග දක්වන ලද 'ගාවී උපමා සූත්‍රයෙන්' මනා කොට මැ දත හැකි වෙයි. (බලනු මැනවි). එබැවින් වසීභාව පිළිබඳ විශේෂ විස්තරයක් වශයෙන් **සමාපජ්ජන වුට්ඨාන** දෙක පුහුණු කරන පිළිවෙළ පළමු කොටැ දක්වනු ලැබේ. හොඳින් කියවා තේරුම් ගෙනැ ඒ අනුවැ පිළිපදිනු මැනැවි. ඔබගේ භාවනාව ඒකාන්තයෙන්ම දියුණු වෙයි.

වසීභාව පිළිබඳ විශේෂ

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සඞ්ඛ්‍යාත ධර්මාරම්මණයත් සිතත් එකට එක් වී සිත නිමිත්ත තුළට ගිලා බැස්සාක් මෙන් දැනීම ප්‍රථමධ්‍යානය ලැබූ අවස්ථාව බව කියන ලදී. මේ විශේෂ අවස්ථාව ගැන ඔබ ඉතා සැලකිලිමත් විය යුතුය නීවරණාදී කෙලෙස් යටපත් වීමෙන් ලත් ප්‍රථම උපසම සුඛය පෙර නොවූ විරූ සුවයක් බැවින් ඇතැම් විට ධ්‍යාන නිකන්තියයි කියනු ලබන තෘෂ්ණාවද ඇති විය හැකිය. එසේ වූවහොත් භාවනා මාර්ගයේ ඉදිරි ගමනට එය බාධකයෙක් වෙයි. එබැවින් සමාධි නිමිත්තට ඇතුළු වූ සිත එහි රඳවා නොගත යුතුයැ. ඒ සිත වහා නිමිත්තෙන් පිටතට නිකුත් කරගත යුතුය. නැවත ඇතුල් කළ යුතුය. නැවත ඉක්මනින් පිටතට ගත යුතුය. මෙය මුලදී ටිකක් අපහසු විය හැකිය. එසේ වී නමුත් පුරුදු වූ කල්හි සිතූ කෙණෙහිම සිත සමාධි නිමිත්තට ඇතුල් කිරීමත් නිකුත් කැර ගැනීමත් පහසුවෙන් කළ හැකි වෙයි. ඒ නිසා බොහෝ වේලාවක් - වැඩි වාර ගණනක් ඇතුල් කිරීම හා පිටතට ගැනීම පුරුදු කළ යුතුය.

"ශ්‍රද්ධාවත්, ඡන්දයත්, ඉවැසීමත්, උත්සාහයත් මෙහි දී ඔබට බොහෝ උපකාර වන බව සැලකිය යුතුය.''

සිත වහා සමාධි නිමිත්තට ඇතුල් කළ හැකි වීමත් වහා පිටතට නිකුත් කළ හැකි වීමත් යන දෙකම **සිතේ වසිභාවයයි.** සිත තමාට උවමනා පරිදි හසුරුවා ගැනීමේ හැකියාවයි. සමාධිමත් සිත පටිභාග නිමිත්තට ඇතුල් කිරීමට **සමාපජ්ජන** යයි කියනු ලැබේ. එය සිතූ කෙණෙහි ම කළහැකි බව **සමාපජ්ජන වසියයි,** සිත නිමිත්තෙන් පිටතට නිකුත්කිරීම **වුට්ඨාන යයි.** එය සිතූ කෙණෙහිම කළ හැකිවීම **වුට්ඨාන වසියයි.** මෙසේ සමාපජ්ජනයත්, සමාපජ්ජන වසියත්, වුට්ඨානයත්, වුට්ඨාන වසියත් වෙන් වශයෙන් තේරුම් ගත යුතුය.

ඊළඟට සමාපත්තියට සමවැදී කැමැති වේලාවක් සිටීමට පුරුදුවිය යුතුය. එය පුරුදු වීමේදී වහා නිමිත්තෙන් ඉවත් කැරැ ගත් සිත නැවත නිමිත්තට ඇතුළු කිරීමට පෙර "මෙ පමණ වේලාවක් සමාපත්තියට සමවැදී සිටින්-නෙමි"යි වේලාව අධිෂ්ඨාන කොට සමවැදිය යුතුය. ඔබ සිතාගත් වේලාවට ම සමාපත්තියෙන් නැගී සිටීමට හැකිවුණි නම්, සමාපජ්ජනයත්, අධිට්ඨාන යත්, වුට්ඨානයත් ඔබට උවමනා පරිදි සිදුවූයේ වෙයි. සමවැදීමේ දී පළමු කොටැ "විනාඩියකින් සමාපත්තියෙන් නැගී සිටින්නෙමි" යි අධිට්ඨාන කළ යුතුය. ඒ වේලාව ඉස්සර පසු නොවී නැගී සිටීම සිදු වී නම්, වසීභාවය සිදු වූයේය. අධිට්ඨාන කළ වේලාවට ඉස්සර වී හෝ පසුවී හෝ නැගී සිටීම වීනම් අධිට්ඨානය වසීවූයේ නැත. එබැවින් නැවතත් එසේ අධිට්ඨාන කොටැ සම වැදිය යුතුය. එවිටද වේලාව ඉස්සර පසුවී නැගී සිටීම වී නම්. නැවතත් ඒ වේලාවම අධිට්ඨාන කොටැ සමවැදිය යුතුය. අධිට්ඨාන කළ වේලාවටම සමාපත්තියෙන් නැගී සිටීම ඉබේට කෙරෙන තුරු සියවරක් වුවද එය කළ යුතුය.

කවර මොහොතක හෝ අධිෂ්ඨාන කළ වේලාව නො ඉක්මවා නියමිත වේලාවටම සමාපත්තියෙන් නැගී සිටිය හැකි වූයේ නම් අධිට්ඨාන වසිය සිදුවූයේ වෙයි. ඉක්බිති "විනාඩි දෙකක් සමවැදී සිට එයින් නැගිටින්නෙමි'යි අධිෂ්ඨාන කොට සමවැදිය යුතුය. එය එසේම සිදුවෙයි. මෙසේ විනාඩි තුන, හතර, පහ යනාදී පිළිවෙළින් කාලය වැඩි කරමින් අධිෂ්ඨානය කොට සමවැදීමත් නැගී සිටීමත් පුරුදු කළ යුතුය. එසේ පුරුදු වූ පසු මුළු රැයක් දවාලක් වුවද සමාපත්තියට සමවැදී සිටිය හැකි වෙයි. අධිෂ්ඨාන කළ වේලාවටම නැගී සිටීමද සිදු වෙයි.

මෙසේ සමාපත්තියට සම වැදී සිටීම සමාපජ්ජනයයි. අධිෂ්ඨාන කළ කාලය නොඉක්මවා සිටිය හැකි වීම අධිෂ්ඨාන වසියයි. අධිෂ්ඨාන කළ වේලාවටම නැගී සිටිය හැකි වීම වුට්ඨාන වසියයි.

ඊළඟට ආවජ්ජන වසිය හා පච්චවෙක්ඛණ වසිය පුහුණු කළ යුතුය. එහි පිළිවෙළ මීලඟ භාවනා උපදේශ පත්‍රිකාවෙන් පැහැදිලි කරනු ලැබේ. එතෙක් ප්‍රථම ධ්‍යානය සමවැදීම, අධිට්ඨාන වුට්ඨාන වශයෙන් පුහුණු කළ යුතුය.

මතු සම්බන්ධයි

මේ භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 07 අභාවප්‍රාප්ත කල්‍යාණමිත්‍ර ඒ. ඩී. එම්. බුද්ධදාස මහතාට සහ පරලෝ සැපත් සියලු ඥාති මිත්‍රාදීන් හට සඟමොක් සුව පතා කොළඹ 5, හැව්ලොක් පාර, 185/11 නිවැසි සත්ගුණවත් ආර්. එස්. සෙනෙවිරත්න මහතා එම මෙහෙත්මිය සහ ඇම්. ඇම්. සෙනෙවිරත්න මැණියන්ද ඇතුලු තවත් පින්වත් පිරිසක් විසින්, නැදිමාලේ ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවෙට්) ලිමිටඩ්හි මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා – අංක 8

ශ්‍රී. බු. ව. 2531 වෙසක් පුර 15 — (1988. 05. 30)

ආනාපාන සති භාවනාව

(අංක 7 පත්‍රිකාව හා සම්බන්ධයි.)

ආවජ්ජනවසිය පුහුණු කරන සැටි.

ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගත් යෝගාවචරයා විසින් එය කලක් පවත්වා ගැනීම සඳහා වසීභාව පස පුහුණු කළ යුතුය. එහි සමාපජ්ජන-අධිට්ඨාන-වුට්ඨාන යන තුන පුහුණු කළ යුතු ආකාරය අංක 7තේ පත්‍රිකාවෙන් පෙන්වා දුනිමු. ඔබ එය එසේ පුහුණු කෙළෙහි නම් ඉක්බිති ආවජ්ජනවසිය පුහුණු කළ යුතුය. දැන් එහි පිළිවෙළ පැහැදිලි කරනු ලැබේ.

ආවජ්ජන වසිය පුහුණු කිරීමෙහි යෙදෙන ඔබ පළමුවෙන්ම කළ යුත්තේ, නැගී සිටිය යුතු වේලාව අධිෂ්ඨාන කොටැ ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදීමයි. කලින් කරන ලද පුහුණුව අනුවැ නියමිත (අධිෂ්ඨිත) වේලාවට මැ සමාපත්තියෙන් නැගී සිටීම ඉබේම සිදුවෙයි. ඉක්බිති එම ධ්‍යාන චිත්තයෙහි ලැබෙන (යෙදී ඇති) 'විතක්කය' ආවර්ජන කළයුතු. ඊළඟට විචාරයද, ඉක්බිති ප්‍රීතියද, ඉක්බිති සුඛයද, ඉන්පසු ඒකග්ගතාවද ආවර්ජනා කළයුතු—සලකා බැලිය යුතු. මේ ආකාරයෙන් මුල සිට අගටත් අග සිට මුලටත් නැවැත නැවැත ධ්‍යානාඞ්ගයන් සලකා බැලිය යුතු. එසේ සලකා බැලීමෙදී ධ්‍යානාඞ්ගයන් අරමුණු කොට ගත් චිත්තවාරයෝ (චිත්ත වීථි) ඒ අතරට පත් භවාඞ්ගයන්ගෙන් වෙන් වී නිරතුරුව පවතිනම් එකලැ ආවර්ජන වසිය සම්පූර්ණ වෙයි. එපමණක් නොව පච්චවෙක්ඛණ වසියද එයින්ම පිරෙයි. මෙසේ **ආවජ්ජන පච්චවෙක්ඛණ** යන වසීභාව දෙකම එකවිට ප්‍රගුණ වෙයි. **බුදුරජාණන් වන්හසේට යමා මහ පෙළහර** පැමෙදී ලැබෙන්නේ මේ වසියයි.

මෙය තවදුරටත් මෙසේ පැහැදිලි කළහැකිය. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී එහි ප්‍රථමාඞ්ගය වූ විතර්කය අරමුණු කිරීමේදී ධ්‍යානය අරමුණු කරමින් පැවැති සිත භවාඞ්ගයට බැසැ, භවාඞ්ගය සිඳී ආවර්ජනය උපදියි. එයට අනතුරු වැ එයම අරමුණු කොටැ ජවන් සතරෙක් හෝ පසෙක් දිවෙයි. ඉක්බිති භවාඞ්ග දෙකෙක් උපදියි. ඒ භවාඞ්ග සිඳීමත් සමගම විචාරය අරමුණු කොට ආවර්ජනය සිදුවෙයි. යට දක්වූ පරිදි ජවනුන්ගේ පහළවීමද වෙයි. මෙසේ පීති ආදී අනෙක් ධ්‍යානාඞ්ග ද එකිනෙක අරමුණු කොටැ, ආවරජනය පැවැත්විය යුතුය. විතර්කය එක් වරක්ද ඊළඟට විචාරය එක්වරක්ද යනාදි පිළිවෙළින් ආවර්ජනය කළයුතු. මෙසේ නිරතුරු වැ සිත මෙහෙය වන කල්හි ආවර්ජන වසිය සිද්ධ වූයේ වෙයි.

සැලකිය යුත්තක්

ඉහතින් දක්වන ලද පරිදි භවාඞ්ග දෙකක් ඉපදීම සර්වඥ බුදුවරයන් වහන්සේලාට පමණක් බව සැලකිය යුතුය. අනිකුත් වසී ප්‍රාප්තයනට එහිදී පහළ වන භවාඞ්ගයන්ගේ ගණන පිරිසිඳිය නොහැකි බව පටිසම්භිදමග්ග අටුවාවෙහි කියන ලදී. මේ භවාඞ්ග සිත් ගැන යෝගාවචරයාට දැනීමක් නැත. එබැවින් ඒ ගැන සැලකීමක්-සිතා බැලීමක්-සිත යෙදවීමක් ඔබට අවශ්‍ය නොවේ. ඒ සැලකීම ඵල රහිතය. එය ධර්මස්වභාවය මතක් කිරීමක් වශයෙන් මෙහි සඳහන් කළ බව සැලකිය යුතුය.

(**''ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී විතර්කය අරමුණු කලයුතු''** යයි කී තැන, නැගී යන්නෙන් අදහස් කැරුනුයේ ධ්‍යානයට සමවැදී සිටි ඉඳීමාදී යම් ඉරියව්වකින් නැගී සිටීම හෝ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම හෝ නොවැ සමාධි නිමිත්ත මෙනෙහි කරමින් පැවැති සිත එයින් ධ්‍යානාඞ්ග නම් වූ අරමුණට නැංවීම බව තේරුම් ගත යුතුය. ධ්‍යානයට සම වැදී ඉරියව්ව වෙනස් කළහොත් සමාපත්තිය නැතිවන බව ඔබට තේරුම් යා යුතු.)

දෙවන ධ්‍යානය කෙරෙහි සිත නැමෙන සැටි

කියන ලද පරිදි වසීභාව පස පුහුණු කොටැ නිතර නිතර එහි සමවදිමින් වෙසෙන යෝගාවචරයා යම් විටෙක ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාපත්තියෙන් නැගී එහි වූ ධ්‍යානාඞ්ගයන් මෙනෙහි කෙරෙයි ද, එකලැ විතක්ක-විචාර දෙක ඕලාරික වශයෙන් වැටැහෙයි. එබැවින් ඒ අඞ්ග දුර්වල වශයෙන් ඔහුට වැටැහෙයි. මේ සමාපත්තිය ධ්‍යානයට සතුරු වූ නීවරණයන්ට ආසන්නයයිද සිතෙයි. ප්‍රීතිය-සුඛය හා ඒකග්ගතාව ශාන්ත වශයෙන්ද වැටැහෙයි. එසේ වැටැහෙත්ම

'' අහෝ මම විතක්ක විචාර නැති ධ්‍යානයක් ලදහොත් මැනැවැ''යි යන අදහසද ඇතිවෙයි. එය දෙවන ධ්‍යානය කෙරෙහි සිත නැමීමයි.

දෙවන ධ්‍යානය ලැබීම සඳහා කළයුතු වැඩ :

දැන් ඔබ විසින් පළමුවෙන්ම කළයුත්තේ දෙස් දක්නා ලද ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි නිකන්තිය (ඇල්ම) යටපත් කොටැ විතක්ත-විචාර නැති පීති සුඛ ඒකග්ගතාව ඇති සමාධිය ලබාගන්නෙමියි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණු කොට උපදවාගත් ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහිම පළමු පරිදි සිත හැසිරවීමයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ආසේවනය කිරීමයි.

දෙවෙනි ධ්‍යානය ලැබෙන සැටි

මෙසේ ආශ්වාස- ප්‍රශ්වාස ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි නැවත නැවත සිත හසුරුවන කල්හි මේ දැන් දෙවන ධ්‍යානය ලැබෙන්නේ යයි, භවාඞ්ග සිත බිඳී ඒ නිමිත්තම අරමුණු කොටැ මනෝද්වාරාවජ්ජනය උපදියි. ඉක්බිති ඒ අරමුණම ගෙනැ ජවන් සතරෙක් හෝ පසෙක් හෝ දිවෙයි. ඒ ජවනයන්ගේ අවසාන ජවනය **රූපාවචර** ද්විතීය ධ්‍යානයයි. මුල් ජවන් තුන හෝ සතර කාමාවචරයි. මෙසේ ආනාපානසති භාවනාව වඩන යෝගාවචරයා,

''විතක්ක විචාරානං වූපසමා අජ්ඣත්තං සම්පසාදනං චෙතසො එකොදිභාවං අවිතක්කං අවිචාරං සමාධිජං පීති සුඛං දුතියං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති''යි ඣාන විභඞ්ගයෙහි දක්වන ලද පරිදි ද්විතීය ධ්‍යානය ලබන ලද්දේ වෙයි.

දේශනා පාළියෙහි තේරුම : ''විතක්ක- විචාර සංසිඳීමෙන් ස්ව සන්තානයෙහි උපන් සම්ප්‍රසාදනයෙන් යුක්ත වූ චිත්තයාගේ එකොදිභාවයයි කියන ලද, විතර්ක-විචාර නැති, සමාධියෙන් නිපන් ප්‍රීති හා සුඛ ඇති, ද්විතීය ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කෙරෙයි'' යනුයි.

මෙසේ ත්‍රිවිධ කල්‍යාණයෙන් හා දශ ලක්ෂණයෙන් සමන්විත වූ ආනාපාන**සති** දෙවන ධ්‍යානය ලබන ලද්දේ වෙයි.

තුන්වැනි ධ්‍යානය උපදවන ආකාරය

දැන් තුන්වන ධ්‍යානය උපදවනු කැමැති ඔබ විසින් ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි කී පරිදි, ලැබගත් ද්විතීය ධ්‍යානයෙහිද වසීභාව පස පුරුදු කළයුතුය. වසීභාව පුහුණුවෙන් දෙවෙනි ධ්‍යානය ප්‍රගුණ වෙයි. මෙසේ ප්‍රගුණ වූ ද්විතීය ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී ධ්‍යානාඞ්ග ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කළ යුතුය. එකලැ (ද්විතීය ධ්‍යානයෙහි විතර්ක-විචාර නැතද) මේ සමාපත්තිය වනාහි විතක්ක- විචාර

නමැති ආසන්න සතුරන් ඇත්තේය. එහි වූ ප්‍රීතියද සිත ඉල්පවන්නේය. එබැවින් ප්‍රීතිය ඕලාරික සේ වැටැහෙයි. ඕළාරික බැවින්ම ඒ අඞ්ග දුර්වල සේද වැටැහෙයි. සුඛය හා ඒකගග්‍රතාව ඇති තෘතිය ධ්‍යානය ශාන්තය කියාද සිතෙයි. එබැවින් " එය ලැබගතහොත් යහපත්ය " යන අදහස් ද ඇතිවෙයි. ඒ අදහස් සපුරා ගැනීම පිණිස දෙස් දක්නා ලද දෙවෙනි ධ්‍යානයෙහි ඇශෑව දුරුකොට පළමු පරිද්දෙදන් (අශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) ප්‍රතිභාග නිමිත්තට සිත යොද භාවනා කළ යුතුය. එසේ භාවනා කරන කල්හි තෘතිය ධ්‍යානය ඉපදීමට අසන්න අවස්ථාවෙහි භවාඞ්ගය සිඳී ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ප්‍රතිභාග නිමිත්තම අරමුණු කොට මනෝද්වාරාවර්ජන සිත උපදීයි. ඉක්බිති එයම අරමුණු කොට ජවන් සතරෙක් හෝ පසෙක දිවෙයි. එහි අන්තිම ජවනය **රූපාවචර තුන්වෙනි ධ්‍යානයයි.** මුල් ජවන් තුන කාමාවචර වෙයි.

මෙසේ ආනාපානසති භාවනාවෙහි යෙදුණු යෝගාවචරයා ප්‍රීතිය නැති සුඛය හා ඒකග්‍රතාවය යන අඞ්ග දෙකෙන් සමන්වාගත වූ ත්‍රිවිධ කල්‍යාණයෙන් හා දශ ලක්ෂණයෙන් යුත් තුන්වෙනි ධ්‍යානය ලබන ලද්දේ වෙයි.

මෙය **"පීතියා ච විරාගා උපෙක්ඛකො ච විහරති සතො ච සම්පජානෝ සුඛං ච කායෙන පටිසංවෙදෙති යං තං අරියා ආචික්ඛන්ති" උපෙක්ඛකො සතිමා සුඛ විහාරී'ති තතියජ්ඣානං උප සම්පජ්ජ විහරති"** යනුවෙන් විභඞ්ග පාළියෙහි දක්වෙයි.

තේරුම " ප්‍රීතියෙන්ද වැළැකී මැදහත් වූයේ, සිහියද නුවණද ඇතිව වාසය කෙරෙයි. නාමකයින් සුවද විඳියි. බුද්ධාදී ආර්යයන් වහන්සේලා යම් පුද්ගලයෙකු සඳහා" මේ තෙම උපෙක්ෂා ඇත්තෙක, සිහි ඇත්තෙක, සැප විහරණ ඇත්තෙකැ"යි කියා වර්ණනා කෙරෙත් ද, ඒ තෘතිය ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කෙරෙයි" යනුයි.

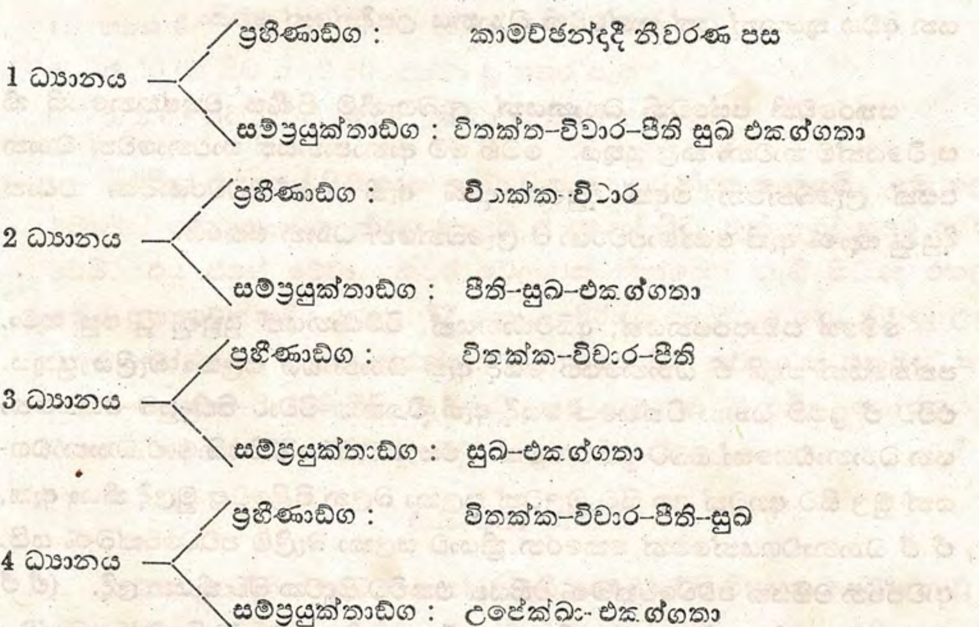
හතරවන ධ්‍යානය උපදවන ආකාරය :

හතරවෙනි ධ්‍යානය උපදවනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් පළමුකොට පෙර කී පරිදි තුන්වෙනි ධ්‍යානයෙහි වසීභාව පස පුහුණුවිය යුතුය. ඉක්බිති එසේ ප්‍රගුණ වූ තුන්වෙනි ධ්‍යානයට සමවැදී, ඉන් නැගී, එහි යෙදුණු අඞ්ගයන් ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කළ යුතුය. ඒ ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාවේ දී " මේ සමාපත්තිය වනාහි තමාට ආසන්න වූ ප්‍රීති නැමැති සතුරකු ඇති එකකි " යනුවෙන් වැටහෙයි. මෙහි ඇති සැපයද ඕළාරිකයයි වැටහේ. එබැවින් මේ අඞ්ග දුර්වලයයිද සිතෙයි. චතුර්ථධ්‍යානය ශාන්ත යයිද, එය ලබාගතහොත් යෙහෙකැයිද යන ඇහැස් ඇතිවෙයි. එකලැ ඔහු විසින් කළ යුත්තේ දෙස් දක්නා ලද තුන්වෙනි

ධ්‍යාන යෙහි ආශාව, නැතිකොටැ ශාන්ත වශයෙන් දක්නා ලද හතරවන ධ්‍යානය ලබාගැනීම පිණිස සිහි නුවණ උපදවා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ප්‍රතිභාග නිමිත්තම සේවනය කිරීමයි. ඒ නිමිත්තට සිත යෙදවීමයි.

එසේ භාවනා කරන කල්හි හතරවන ධ්‍යානය ඉපදීමට ආසන්නව තිබියදී භවාඞ්ග සිත බිඳී ඒ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ප්‍රතිභාග නිමිත්තම අරමුණු කොටැ මනෝද්වාරාවජ්ජනය උපදියි. ඉක්බිති එයම අරමුණු කොට ජවන් සතරෙක් හෝ පසෙක් හෝ දිවෙයි. එහි අවසාන ජවනයෙහි **රූපාවචර චතුර්ථධ්‍යානය** ලැබෙයි. මුල් ජවන් තුන හෝ හතර කාමාවචර ම වෙයි.

මෙසේ ආනාපානසති භාවනාවෙහි යෙදුණු යෝගාවචරයා **"සුඛස්සච පහාණා දුක්ඛස්ස ච පහාණා පුබ්බෙ ව සොමනස්ස දොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමා අදුක්ඛං අසුඛං උපෙක්ඛා සති පාරිසුද්ධිං චතුත්ථං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති"**යි විභඞ්ග පාළියෙහි දක්වෙන පරිදි සුඛයද ප්‍රහාණය කිරීමෙන්, දුක්ඛයද ප්‍රහාණය කිරීමෙන්, පූර්වයෙහිම සෝමනස්සය හා දෝමනස්සය දුරු කිරීමෙන් දුක් නොවූ, සුව නොවූ උපෙක්ෂාවෙන් ලත් පිරිසිදු සිහිය ඇති **හතරවෙනි** ධ්‍යානය උපදවා වාසය කෙරෙයි. පෙර කී පරිදි ත්‍රිවිධ කල්‍යාණය හා දශ ලක්ෂණය මෙම ධ්‍යානයෙහිද යෙදී ඇත්තේය. මෙහි යෙදෙන අඞ්ග දෙක නම් උපෙක්ෂාව හා ඒකාග්‍රතාවයයි. චතුර්ථධ්‍යානයට සමවැදුණු කල්හි ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ඇත්තේම නැත.



මෙය චතුෂ්ක ධ්‍යාන ක්‍රමයයි.

ධ්‍යාන පස ලබාගන්නා ක්‍රමය

ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගත් යෝගාවචරයා ඉහතින් දක්වන ලද පරිදි වසීභාව පස පුරුදු කොටැ ප්‍රගුණ කැරගත් ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතු. සමවැදී සිට ඉන් නැගී ධ්‍යානාඞ්ගයන් ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කළ යුතු. එකලැ මේ සමාපත්තිය නීවරණ නැමැති සතුරන්ට ආසන්න වෙයි. විතර්කයද ඕළාරික වෙයි. එබැවින් ධ්‍යානාඞ්ගද දුර්වලවෙයි යනුවෙන් වැටහීම් ඇතිවෙයි. දෙවෙනි ධ්‍යානය ශාන්තයයිද එය ලැබගත හොත් මැනැවැයි ද සිතෙයි. දැන් එය ලැබගනු සඳහා දෙස් දුටු පළමුවෙනි ධ්‍යානයෙහි ආශාව දුරුකොට පළමු පරිද්දෙන්ම භාවනා කළ යුතු. එවිට විතර්කය නැති විචාරාදී අඞ්ග හතරෙන් යුක්ත වූ **දෙවෙනි ධ්‍යානය** උපදින්නේය.

ඉක්බිති කියන ලද පරිදි එයද වසීභාව පුරුදු කිරීමෙන් ප්‍රගුණ කොට ගෙන සමවැදී සමවතින් නැගී අඞ්ග ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කළ යුතු. එසේ ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කිරීමේදී මේ ධ්‍යානයද විතර්කය නමැති ආසන්න සතුරෙක් ඇතියෙක්ය. විචාරයද ඕළාරික වෙයි. එබැවින් අඞ්ගද දුර්වල වෙයි. විචාරය නැති බැවින් ඊළඟ ධ්‍යානය ශාන්ත වෙයි. එය ලැබගතහොත් යෙහෙකැයි සිතෙනු ඇත. එවිට එය ලැබගනු සඳහා දෙවෙනි ධ්‍යානයෙහි ආශාව දුරුකොට පෙර කී පරිදි භාවනා කළ යුතුය. එසේ භාවනා කිරීමේදි විචාරය නැති පීති- සුඛ-එකග්ගතා යන අඞ්ග තුනෙන් යුත් **තුන්වෙනි ධ්‍යානය** උපදින්නේ වෙයි.

සතරවෙනි පස්වෙනි ධ්‍යානයන් ලැබගැනීම පිණිස චතුෂ්කනයෙහි කී සැටියෙන්ම භාවනා කළ යුතුය. මෙහි මේ ආනාපානසති භාවනාවෙන් ධ්‍යාන පසක් ලැබෙන්නේ මඳක් දියුණු ඥාණ ඇති යෝගාවචරයාටය. වඩාත් දියුණු ඥාණ ඇති යෝගාවචරයා ට ලැබෙන්නේ ධ්‍යාන සතරයි.

මෙසේ සමාපජ්ජනයත්, අධිට්ඨානයත්, වුට්ඨානයත් පුහුණු වූ පසු සමා. පත්තියෙන් නැගී ඒ ධ්‍යානයෙහි යෙදී ඇති ධ්‍යානාඞ්ග සලකා බැලිය යුතුය. එවිට ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තයේ යෙදී ඇති විතක්ක–විචාර–පීති–සුඛ–එකග්ගතා යන ධ්‍යානාඞ්ගයෝ ඔබට ප්‍රකට වෙත්. එය ආවජ්ජන වසියයි. ඒ ධ්‍යානාඞ්ගයන් මුල සිට අගටත් අග සිට මුලටත් සලකා බලන පිළිවෙළ මුලදී කියා ඇත. ඒ ඒ ධ්‍යානාඞ්ගයන්ගෙන් කෙරෙන ක්‍රියාව සලකා බැලීම පච්චවෙක්ඛණ යයි. ආවජ්ජන වසීයත් පච්චවෙක්ඛණ වසියත් එකවිට සිදුවන බව කියන ලදී. (ඒ ඒ ධ්‍යානාඞ්ගයන්ගෙන් කෙරෙන ක්‍රියා අංක 7තේ පත්‍රිකාවෙහි 13 පිටේ " සමන්වාගත අඞ්ග " යන ශීර්ෂය යටතේ සඳහන්වැ ඇත.)

තවද **ආරෝහණ-අවරෝහණ** වශයෙන් සමාපත්තීන්ට සමවැදීම හා නැගී සිටීම පුහුණු කළ යුතුය. එය මත්තට බොහෝ ප්‍රයෝජන වෙයි. මෙය පුරුදු කරන යෝගාවචරයා පළමු කොට ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී එයින් නැගී ඉක්බිති එසේම අධිෂ්ඨාන කොට ක්‍රමයෙන් නැග සතරවැනි හෝ පස්වැනි ධ්‍යානයට සමවැදීම ආරෝහණයයි. සතරවෙනි හෝ පස්වෙනි ධ්‍යානවලට සමවැදී එයින් නැගී ක්‍රමයෙන් බැස පළමුවැනි ධ්‍යානයට සමවැදීම අවරෝහණ ක්‍රමයයි.

මෙසේ චතුෂ්ක-පඤ්චක ධ්‍යාන උපදවාගත් යෝගාවචරයා ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ දක්වා ඇති ගණනාදී ප්‍රතිපද අටෙහි **ඨපනාව සම්පූර්ණ** කළේ වෙයි. සල්ලක්ඛණාදි සෙසු ප්‍රතිපද සතර විදර්ශනාව සහ එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් දක්වන ලද්දේය.

විශේෂ උපදේශ

ආනාපාන සති භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට උපකාර වන විශේෂ කරුණු සතරක් තිබේ, එනම් :

1. **ප්‍රාතිමොක්ෂ සංවරය**
2. **ඉන්ද්‍රිය සංවරය**
3. **භොජනෙ මත්තඤ්ඤුතාව**
4. **ජාගරියානුයෝගය** යන මෙයයි.

1. එහි **ප්‍රාතිමොක්ෂ සංවරය නම්** : භාග්‍යවත් අර්හත් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ පණවා වදාළ කුඩා මහත් සිකපද එකකුදු නො බිඳ මනා කොට රැක ගැනීමයි. එය ශ්‍රද්ධාවෙන්ම සම්පාදනය කළයුතු.

" පාතිමොක්ඛං විසොධෙන්තො අප්පෙව ජීවිතං ජහෙ
පඤ්ඤත්තං ලොකනාථෙන න භින්දෙ සීල සංවරං "

(අංගුත්තර අට්ඨක නි:)

ප්‍රාතිමොක්ෂ සංවර ශීලය පිරිසිදු ලෙස රක්නා යෝගාවචරයා ඒ සඳහා ජීවිතය පරිත්‍යාග කිරීම යහපතිය. ලෝක නාථයන් වහන්සේ විසින් පණවා ඇති සිකපද නො බිඳිය යුතුය යනු ගාථාවේ අදහසයි.

2. **ඉන්ද්‍රිය සංවරය නම්** : ඇස, කන, නැහැය, දිව, සිරුර, සිත යන ඉන්ද්‍රිය සය රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම යන අරමුණුවල ඇලීමෙන්

හෝ ගැටීමෙන් හෝ මුළාවීමෙන් හෝ රාගාදි කෙලෙස් නූපදනා පරිදි සංවර කැරැ ගැනීමයි. අරමුණෙහි ඇලීමයයි කියනුයේ ලෝභ නම් වූ අකුසල මූලයටය. ගැටීමය යි කියනුයේ ද්වේශ නම් වූ අකුසල මූලයට ය. ඇලීම් ගැටීම් ඇති වනුයේ අරමුණෙහි මුළා වීම නිසා ය. යම් අරමුණෙක ඇලීම හෝ ගැටීම ඇති වුවහොත් ඒ අනුසාරයෙන් අකුශල චිත්ත පරම්පරාවක්ම ඇති වෙයි. ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැති කල්හි ප්‍රාතිමොක්ෂ සංවරයද නැති වෙයි. ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය සිහියෙන් රැකගත යුතුය.

3. **භොජනෙ මත්තඤ්ඤුතාව නම්**: ආහාර පිළිබඳ ප්‍රමාණය දැන ගැනීමයි. ආහාර පිළිබඳ ප්‍රමාණයෝ පසෙකි. එනම් තමාට යැපෙන පමණට ආහාර සෙවීමය, යැපෙන පමණට පිළිගැනීමය, සතර පස් පිඩකට ඉඩතබා වළඳා පැන් පානය කිරීමය. සිහි නුවණින් යුක්තවැ වැළඳීමය (ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාවෙන් වැළඳීම) තමාට වැඩිහරිය සෙසු අයට බෙදදීමය, යන පසයි. මේ පස පිළිබඳ දැනීම භෝජනෙ මත්තඤ්ඤුතාව යි.

එපමණක් නො වැ තම තමාට සප්පාය-අසප්පාය ආහාර වර්ග තෝරා බේරා දැනගැනීමට ද යෝගාවචරයා සමත් විය යුතුය. අසප්පාය ආහාරය දුරුකොටැ සප්පාය සේවනය කිරීමේදී ඇතැම් විට රස ගේධය නිසා යම් යම් අපහසුකම් ද ඇති විය හැකිය. සප්පාය ආහාරය නීරස සේද අසප්පාය ආහාරය ප්‍රණීත සේ ද දැනෙනු ඇත. එහිදී ඉවැසීමෙන් යුක්තවැ ආහාරයෙහි ප්‍රයෝජනා-දිය සැලකීමෙන් අසප්පාය දුරු කළ හැකි වෙයි. එය ප්‍රත්‍ය සන්නිඃශ්‍රිත ශීලයද වෙයි.

ලැබුණු දෙය සතුටින් වැළඳීම හෙවත් ලද දෙයින් සතුටු වීම ශ්‍රෙෂ්ඨතම ගුණයෙකි. එහෙත් කරනු ලබන භාවනාව ගේ දියුණු පිණිස හෝ පිරිහීම පිණිස හෝ එය බලපාන අයුරුද ඔබ විසින් සලකාගත යුතුය. තමාගේ ආජීව පාරිසුද්ධියද අල්පෙච්ඡතාදී ගුණද රැක ගත යුතු ය. ඒ සියල්ල රැකෙන සේ ද, කරනු ලබන භාවනාව සමෘද්ධ වන සේ ද, පාන භෝජනාදිය ලැබගැනීම යෝගා-වචරයාට ඉතා අපහසු කරුණක් බව කිව හැකිය.

එසේ නොලැබීම නිසා ඉමහත් ඕනෑකමින් බලවත් උත්සාහයෙන් භාවනා කරන යෝගාවචරයනට වුවද ඇතැම් විට කමටහන් මුදුන් පත් කැරැ ගැනීම අපහසු විය හැකි බව සත්‍යය කි.

"කොසොල් රටැ ඇලගමුවෙහි මාතික මාතානම් ගුණවත් උපාසිකා තුමිය යෝගාවචරයන් වහන්සේගේ සිත් හසර බල බලා වෙන වෙනම සප්පාය

ආහාර පිළිගැන්වීමෙන් පසු රහත් වූ සැට නමක් යෝගාවචරයන් වහන්සේලා ගේ කථාව මෙයට නිදසුන් කළ හැකිය''

(ධම්මපදට්ඨ කථා. චිත්ත වර්ගය)

කනේ රෝගයකින් පෙළුණු එක් යෝගාවචරයන් වහන්සේ නමකට "මහණ ! අද මගධ වෙල්යායේ පිණ්ඩපාතේ යන්නැ'යි දිනක් **බුදුරජාණන් වහන්සේ** අවසර දුන් සේක. උන්වහන්සේ එසේ මගධ වෙල්යායේ පිණ්ඩපාතේ වැඩියහ. එහි දී එක් ගෑවිඳියක් කකුළු මස් හොද්දක් සමග උන්වහන්සේට පිණ්ඩපාතය පූජා කෙළේය. ඒ යෝගාවචර තුමා තෘෂ්ණාවෙන් නොබැඳී එහි රසය මෙනෙහි කරමින් මැ පිණ්ඩපාතය වළඳා රහත් වූ සේක. ගෑවියා මරණින් පසු දෙව්ලොව උපන්නේය ''. (කන් කකුළු විමාන වස්තුව)

මෙ කලැ වනගතවැ භාවනා කරන යෝගාවචරයෝද සැදැහැති සිල්වත්හුය. ඔවුනතර උපනිඃශ්‍රය සම්පත් ඇත්තෝද නැතැයි නොකිව හැකිය. ඇතැම් යෝගාවචරයෝ " අද අද මැ මහ පල නිවන් ලබම්හ''යි වෙර වඩන්නෝය. උන්වහන්සේ අනුන් නිසා ජීවත් වන්නෝය. අනුන්ගෙන් යැපෙන්නෝය. එහෙත් උන්වහන්සේගේ සිත් හසර දැනැ අධ්‍යාශයානුරූප පැන භෝජනයෙන් උපස්ථාන කළ හැකි පින්වතුන් ඇති නැති බව අපි නොදනිමු. භාවනාවෙන් බොහෝ දියුණ වූ ගෘහස්ථ උපාසක උපාසිකාවෝ ඇතැයි යනුද අසන්ට ලැබේ. ඔවුනු ස්වයං පෝෂිතයෝය. යෝගාවචර භික්ෂුන් වහන්සේ පරා විසින් පෝෂණය කරනු ලබන්නන් බව ඉහතින් කියන ලදී.

වෛද්‍යවරුන් විසින් නියම කරන ලද පසය පවා නොලැබෙන යෝගාවචරයෝ වෙත්. එබඳු අවස්ථාවක දී වුවද නොමගින් පසය සෙවීමට නොයා යුතුය. "මා මේ ආහාරය වළඳන්නේ විනෝදය පිණිස නොවේ. මද වැඩීම පිණිසද නොවේ. ඇඟ තරකැරැ ගැනීම පිණිසද නොවේ. ඇඟ පැහැපත් කැරැ ගැනීම පිණිසද නොවේ. ශරීරයත් ජීවිතයත් පවත්වා ගනු සඳහාය. බඩගිනි වේදනා දුරු කැරැ ගැනීම සඳහාය. බුදු සස්නෙහි පිළිවෙත් පිරිය හැකිවීම සඳහාය. ජීවිතය චිර කලක් පවත්වා ගනු සඳහාය. මෙසේ ආහාර වැළඳීමෙන් මාගේ පරණ බඩගිනි වේදනා දුරුවන්නේය. පමණ ඉක්මවා ආහාර වැළඳීමෙන් වන අළුත් වේදනාද ඇති නොවන්නේය. ජීවිතයද චිර කලක් පවත්වා ගත හැක්කේය. එබැවින් මාගේ භාවනාවද කළ හැකි වන්නේය. මෙසේ ආහාර වැළඳීම අයුතු ලෙස වැළඳීමක් ද නොවන්නේය. පමණට වැළඳීමෙන් සුවසේ විසිය හැකිද වන්නේය. '' යනුවෙන් ලද පසය පස්විකා (ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කොටැ) වැළැඳිය යුතුය. එසේ වැළඳීමෙන් එය අපථ්‍යයක් වුවද පථ්‍යමැ වන්නේයැ. රෝගය ද එයින්ම සුව විය හැකිය. ඉදින් ඔබගේ කමටහන

නො නැඟීමේ හේතුව ඔබ දන්නෙහි නම් එය ආචාර්‍ය්‍යවරයා සමග කීමට මැලි නොවිය යුතුය.

මිහිරි රසය කෙරෙහි තෘෂ්ණාවද අමිහිරි රසය කෙරෙහි ද්වේෂය ද ඇති වුවහොත් ජිව්හින්ද්‍රිය අසංවර වූයේ වෙයි. එවිට ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය සම්පූර්ණ වූයේ යයි කිව හැකිද ? නොහැකිමය.

යෝගාවචරයා විසින් මාත්‍රඥ විය යුත්තේ (පමණ දත යුත්තේ) භෝජනය කෙරෙහි පමණක් නොවේ. චීවරාදී පරිෂ්කාරයෙහිද, කථාවෙහිද, ඇවිදීමෙහිද පමණ දැන කළ යුතුය. **"ඣායී න පාද ලොලස්ස**=ධ්‍යාන කරනුයේ පාද ලෝලයෙක් නොවන්නේය" (මහා නිද්දේශ පාළි)

4. **ජාගරියානුයෝගය නම්** : රෑ දවල සය කොටසක් කොට එක් කොටසක් නින්දට අවකාශ දී පස් කොටසක් නිදි වැරීමෙහි යුක්ත ප්‍රයුක්ත වීමය. "ජාගරියානුයෝගය" හැම යෝගාවචරයෙකුටම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. නැති වැමැ බැරි උසස් ගුණයෙකි. එහෙයින් **තථාගත සම්මා සම්බුද්‍ධ රජාණන් වහන්සේ — "නිද්දං න බහුලී කරෙය්‍ය ජාගරියං භජෙය්‍ය ආතාපී"යි** වදළ සේක. කෙලෙස් තවන වෙර ඇතියේ නිදි බහුල නොකරන්නේය, නිදිවැරීම සෙවුනේය. යනු ගාථාර්ථයේ තේරුමයි.

" මේ සස්නෙහි මහණ දහවල සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් (හෝ සියලු අකුශලයන්ගෙන්) සිත පිරිසිදු කරන්නේයැ, රෑ පෙරයම චඞ්ක්‍රමණයෙන් (සක්මනින්) හා නිෂද්‍යාවෙන් (හිඳීමෙන්) ඇවරණීය ධර්මයන් ගෙන් සිත විශුද්ධ කරන්නේයැ, රෑ මැදියම දකුණු පයෙහි වම් පය මඳක් ඇද තබා ස්මෘති සම්ප්‍රජන්‍යයෙන් (මනා සිහි නුවණින්) යුක්ත වූයේ උත්ථාන සංඥාව (නැගී සිටින වේලාව) මෙනෙහි කොට දකුණැලයෙන් සිංහ ශය්‍යාව කරන්නේයැ, රෑ අලුයම නැගී සිට චඞ්ක්‍රමණයෙන් හා නිෂද්‍යාවෙන් ආවරණීය ධර්මයන්ගෙන් සිත පරිශුද්ධ කරන්නේය............නිදිවැරීම බජනේයැ මැනැවින් බජනේයැ, සෙවුනේයැ, නිරතුරු සෙවුනේයැ, වෙසෙසින් සෙවුනේයැ, පිළිසෙවූනේ නුයි ' ජාගරියං භජෙය්‍ය යනු වේ. "

(මහා නිද්දෙස පාළි බු.ජ. 523)

මේ දෙශනාවේ හැටියට යෝගාවචරයාගේ නිදන කාලය පැය හතරක් පමණි. ඉතිරි විසි පැයම භාවනාවෙහි යෙදිය යුතුය. වත පිළිවෙත, පිණ්ඩපාත චාරිකාව, ස්නානය, වැළඳීමාදී සියලු ක්‍රියායෙහි සති සම්පජඤ්ඤය යෙදෙයි නම් විසි පැයම භාවනා කළේ වෙයි. භාවනාවට අමතර වැ කළමනා වෙනත්

ශංසනික මෙහෙවර ඇති සෙනසුන්ද ඇත. එබඳු සෙනසුන්හි වෙසෙන යෝගාවචරයන් විසින් භාවනාවට මුල් තැන ලැබෙන සේ සෑදගත් කාලසටහනකට අනුවැ වැඩ කළ යුතුය. භාවනාවට නියමිත කාලය තුළ භාවනාවම කළ යුතුය. එසේ කළහොත් නොබෝ කලකින් භාවනාවෙන්ද හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබගත හැකිය.

තවද විවේකස්ථානයක භාවනාවටම වෙන් වූ ඇසනයක් පනවා ගත යුතුය. එය අන් කිසිම කටයුත්තකට නොයෙදිය යුතුය. එසේ ඇති කල්හි භාවනාවට නියමිත වේලාව නො ඉක්මවා, 'භාවනා කරන්නෙමැ'යි යන යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් යුක්තවැ ඇසනය වෙතැ පැමිණ ඉඳගත් කෙණෙහි මැ ඔබගේ සිත සමාහිත වෙයි. කල්යාමේදී ආසනය වෙත පැමිණි කෙණෙහිමැ ඉඳ ගැනීමටත් පෙර සිත සමාහිත වෙයි. එය සිදුවනුයේ 'ආසේවන ප්‍රත්‍යය' අනුවය. මාසයක් දෙකක් නොකඩවා මේ ක්‍රමය අනුගමනය කරනු මැනවි. සත්‍යතාව ඔබට වැටහෙයි.

දවසේ කොටස් සය

1. උදේ 6.00 සිට දවල් 10.00 දක්වා වූ හතර පැය
2. දවල් 10.00 සිට සවස 2.00 දක්වා වූ හතර පැය
3. සවස 2.00 සිට සවස 6.00 දක්වා වූ හතර පැය
4. සවස 6.00 සිට රෑ 10.00 දක්වා වූ හතර පැය
5. රෑ 10.00 සිට රෑ 2.00 දක්වා වූ හතර පැය
6. රෑ 2.00 සිට උදේ 6.00 දක්වා වූ හතර පැය.

මෙයින් රෑ දහයේ සිට දෙක දක්වා වූ පැය හතර නිදන කාලයයි. මෙ කලැ බොහෝ සේනාසනවලැ නිදන කාලය රෑ දහයේ සිටැ තුන හෝ හතර දක්වා වෙයි. එය එසේ වේවා. කවර වේලාවක නින්දෙන් නැගී සිටියද එකලඅතීත ප්‍රත්‍යවේක්ෂාදිය පුරුදු පරිදි කොටැ පිරිසිදු ඇල්වතුර හෝ නිවුණු උණු වතුර කෝප්පයක් පානය කරන්න. ඉන් පසුව ටික වේලාවක් සක්මන් කළ යුතුය. පහසුවෙන් වැසිකිළි කැසිකිළි කිස කළහැකිවීම එහි ප්‍රයෝජනයයි. දිනපතා මෙසේ කිරීමෙන් මලබද්ධය ද නැතිවෙයි.

සක්මන් කිරීම

මේ සඳහා දිගින් සැට රියනකට වැඩි නොවූද, විසි රියනකට අඩු නොවූ ද, රියන් දෙක හමාරක් පළල් වූ ද සක්මන් මළුවක් තිබිය යුතුය. එහි කෙළවරැ වාඩිවීමට සුදුසු ආසනයක්ද විය යුතුය.

(සක්මන් කිරීමේදී) දකුණ පය පෙරට තබා සක්මනට බැසිය යුතුය. ඉතා හෙමිනුත් ඉතා ඉක්මනිනුත් සක්මන් නොකළ යුතු. මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් එය කළ යුතු. ඉතා ළඟද ඉතා දුරද නොබැලිය යුතු. සක්මන් කරන කල්හි තම පාදයේ පිටිපතුළේ ඇඟිලි පෙනෙන සේ බැල්ම හෙලිය යුතු.

සක්මනට බට කෙණෙහිමැ භාවනාව නො ඇරඹිය යුතුය. බුදු-පසේ බුදු-අගසව්-මහසව් ආදී ආර්‍ය්‍යයන් වහන්සේලා ආර්‍ය්‍ය මාර්ගයට පත් වූ සැටිත්, එය උන් වහන්සේලාගේ ආවේණික ධර්මයක් බවත් සිහිකරමින් දෙතුන් වරක් ඔබ මොබ සක්මන් කොට ප්‍රීතිය උපදවා ගත යුතුය. එසේ ප්‍රීතිය උපදවා ගෙන ආනාපානසති කමටහන පුරුදු කෙනෙක් නම් එය සිහිකරමින් සක්මන් කළ යුතුය. එය හොඳට පුරුදු නොවූ යෝගාවචරයා විසින් බුද්ධානුස්සති ආදී පුරුදු කමටහනක් මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කළ යුතු. අසල්වැසි යෝගාවචරයනට කරදරයක් නොවේ නම් ප්‍රගුණ කරන ලද කමටහන් වාක්‍යය හෝ අන් ධර්මයක් හෝ සජ්ඣායනා කිරීමද වරදක් නැත. මෙය ව්‍යායාමයක්ද වෙයි. (විදර්ශනා භාවනාවේදී සක්මන් කළ යුතු පිළිවෙළ මෙයට වෙනස් බව සැලැකිය යුතු. එය ඊට සුදුසු අවස්ථාවේදී කියනු ලැබේ).

'' දුර ගමන් යාමට සමර්ත්ථ වීමය, ප්‍රධන් වීර්‍ය්‍යයට සමර්ත්ථ වීමය, අල්පාබාධ ඇති බවය. කන බොන ලද ආහාර මනාකොට පැසවීමය, සක්මන් කිරීමෙන් ලබන ලද සමාධිය චිරස්ථායි වීමය යන ආනිසංස පසෙක් සක්මන් කිරීමෙන් ලැබෙන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරා තිබේ ''. (අංගුත්තර නි: පංචක නිපාතය බලන්න) මෙසේ සක්මන් කිරීමෙන් ලැබගත් සමාධි ය සමගම පර්‍ය්‍යඞ්ක භාවනාව පටන්ගත යුතුය. පර්‍ය්‍යඞ්ක භාවනාව යනු වාඩි වී කරන භාවනාවයි.

පර්‍ය්‍යඞ්ක භාවනාව

ආනාපානසති භාවනාවේදී ඉඳගත යුතු ආකාරය සහ එහි ආනිසංස ආරම්භයේදී කියා ඇත. මේ භාවනාවට බද්ධ පර්‍ය්‍යඞ්කය ම නියමිතය. එසේ බද්ධ පර්‍ය්‍යඞ්කයෙන් ඉඳගෙන බොහෝ වේලාවක් භාවනා කරන ඇතැම් යෝගාවචරයනට ඇතැම් විට පර්‍ය්‍යඞ්කයේ වෙනස්වීම් ද ඇතිවිය හැකිය. නුහුරට තිබුණු අත් පා හිස කඳ යන අවයවයන් ඉබේටම සකස් වීමක් (ව්‍යායාමයක්) වශයෙන් සිදුවන ඒ කිසිවක් ගණන් නොගෙන භාවනා අරමුණම මෙනෙහි කළ යුතුය. සිදුවිය හැකි වෙනස් කම් කීපයක් නම් : හිස පැත්තකට හැරීම-ඇලවීම-නැමීම-සෙලවීම-වෙව්ලීම යන මේවාය. කඳ සම්බන්ධයෙන් ද එබඳු වෙනස්කම් ඇතිවිය හැකිය. නමා ගෙන තිබුණ පා දෙකෙන් එකක්

හෝ දෙකම හෝ දිරහැරී විහිදී යා හැකිය. අත් එසවී ඉහළට හෝ දෙපසට හෝ විහිදී යා හැකිය. ඒ කිසිවක් නොසලකා භාවනා අරමුණම මෙනෙහි කළ යුතුය. එසේ මෙනෙහි කිරීමේදී ඉබේටම ඒ විකාර ගති නැති වී පයඒඞ්කය ද සකස් වී හිස කඳ කෙළින් වී කලින් තිබුණාට වඩා ඍජු වැ මනා කොටැ තැන්පත් වෙයි. ඉන්පසු කිසි අඃ හසුවක් නැති වැ බොහෝ වේලාවක් භාවනා කළ හැකි වෙයි. අඩු ගණනේ වරකට පැය එකහමාරක් වත් ඉඳගෙන භාවනා කිරීමට සෑම යෝගාවචරයෙක් මැ පුරුදු විය යුතුය.

මෙසේ මාරුවෙන් මාරුවට සක්මන් කිරීමද වැඩි වීමද කළ යුතුය. මඳ අව්ව සහ මඳ පවන ඇති කල්හි එළිමහනේ සක්මන් කිරීම ඉතා හොඳය. පිණ්ඩ පාත චාරිකාව ද වත පිළිවෙත කිරීමද හොඳ ව්‍යායාමයෙකි. එද සිහිනුවණින් මැ කළ යුතුය.

බොහෝ වේලාවක් ඉඳගෙන සිටීම නිසා උෂ්ණය හා වාතය ඉහළට නැග හිසේ වේදනා ඇති විය හැකිය. උදරයෙහි වාතය පිරීම නිසාද හිසේ වේදනා ඇතිවිය හැකිය. මල බද්ධය ද එයට හේතු වෙයි. එබැවින් කිසියම් උපායකින් එය නැතිකර ගෙන නිරෝගී බව ආරක්ෂා කැර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

බොහෝ වේලාවක් වැඩි වී සිටීම හේතු කොට ගෙන උදරය තුළ පිරී ඇති වාතය පිට කැරගැනීමට උපායක් වශයෙන් වාඩි වී සිටි ආසනයෙන් බැස පසඟ පිහිටුවා වඳින ආකාරයෙන් ටික වේලාවක් සිටිය යුතුය. එසේ සිටීමේදී හිස පාත් වී අධොමාර්ගය විවෘත ව උඩට හැරී තිබීම නිසා වාතය පිටවෙනවා ඇත. වාතය පිටකිරීමට සුලු උත්සාහයක්ද කළ යුතුය. මෙය පැරණි වෛද්‍ය වරයෙකුගේ උපදෙශයකි. ඔහු කීවේ 'පොඩි ළමයි කෙමන් ගසා ගෙන නිදන ආකාරයටම සිටිය යුතු'ය කියායි.

ආනාපානසති විදර්ශනා භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"ආනාපානසති භික්ඛවෙ භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති චත්තරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්තබොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජා විමුත්ති පරිපූරෙන්ති

මහණෙනි! භාවනා කිරීම් වශයෙන් වඩන ලද පුරුදු කරන ලද ආනාපාන සති සතර සතිපට්ඨානයන් සපුරාලයි. වඩන ලද පුරුදු කරන ලද සතර සතිපට්ඨානයෝ සප්ත බොධ්‍යඞ්ගයන් සපුරාලති. වඩන ලද පුරුදු කරන ලද සප්ත

බොජ්ඣඞ්ගයෝ විද්‍යා විමුක්ති සඞ්ඛ්‍යාත මාර්ගඵල සපුරාලත්"
(ආනාපානසති සූත්‍රය. ම:නි: බු.ජ. 3–228 පිට)

මේ දේශනාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා වදළේ ආනාපානසති භාවනාවේ උපරිම ඵලයයි. චතුෂ්ක පඤ්චක ධ්‍යාන උපදවා ගත් යෝගාවචරයා ආනාපනාසති භාවනාව පිළිබඳ වූ අෂ්ට ප්‍රතිපදයෙහි ඨපනාව සම්පූර්ණ කළ බව යටැ සඳහන් කළෙමු. ඊළඟට **සල්ලක්ඛණ - විවට්ටන - පාරිසුද්ධි - පති-පස්සනා** යන සතරද සම්පාදනය කළ යුතුය. මෙහි **සල්ලක්ඛණය** නම් විදර්-ශනාව යි. විදර්ශනා වැඩීමෙන් විවට්ටනා (මාර්ගය) පාරිසුද්ධි (ඵලය)-පතිපස්සනා (ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාව) යන තුනද සම්පූර්ණ වෙයි. එ කලැ පැවිදි හෝ ගිහි හෝ බුදු සවු උතුමකු විසින් කළ යුතු ආනාපනාසති භාවනාවෙහි උපරිම ඵලය වූ මහඵල නිවන් හේ අවබෝධඥානයෙන් මැ ලැබ ගනියි.

විදර්ශනා වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් "සත්ත්ව පුද්ගල වශයෙන් ව්‍යවහාර කැරෙනුයේ සත්‍ය වශයෙන් ඇත්තා වූ නාම-රූප දෙකට බවත්, ඒ නාම රූප ධර්ම සමූහය ඒවා ඇතිවීමේ හේතූන් (ප්‍රත්‍යය) නිසා ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා ඇතිවෙමින් බිඳෙමින් පවත්නා බවත්, එ හෙයින්ම එය අනිත්‍ය බවත්. දුක්ඛ බවත්, අනාත්ම බවත් පළමු කොටැ ශ්‍රැතමය ඥානයෙන් තේරුම් ගත යුතුය. එසේම එහි රූප ධර්ම පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ යන මහාභූත රූපයන්ගේ එක්කාසුවක් බවත්, ඒවා නිසා පවතින්නාවූ උපාදය රූප 24 ක් ඇති බවත්, ඒ මේ සියලු රූපයෝ රුප්පනය හෙවත් විකාරයට පැමිණෙන හෙයින් රූප නම් වන බවත් දත යුතුය. තවද සෑම රූපකලාපයක්ම පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ වර්ණ ගන්ධ රස ඕජා යන අවිනිර්භෝග ධාතු අසක් බව දත යුතුය. එයට ශුද්ධාෂ්ටකයයිද කියනු ලැබේ. යෝගාවචරයාට රූප ධර්මයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් අවබෝධ වන්නේ ඒවායේ ස්වභාව ලක්ෂණ අනුවැ බව විශේෂයෙන් මතක තබාගත යුතුය. පඨවි ධාතුව තද-රළු-කර්කශ වශයෙන්ද බර වශයෙන්ද ආපෝ ධාතුව වැගිරෙන–ඇලෙන–බැඳෙන–පිඩු කරන ස්වභාවයෙන්ද, තේජෝ ධාතුව උණු-සිසිල් ආකාරයෙන්ද, වායෝ ධාතුව සෙලවෙන–පිම්බෙන–හැකිළෙන–පැතිරෙන ස්වභාවයෙන්ද යුක්ත වෙයි. නාමය නම් චිත්ත චෛතසිකයෝය. නිතරම අරමුණ කරා නැමී පවත්නා බැවින් සිතට නාමයයි කියනු ලැබේ. අරමුණු කරා නැමෙන බව නාමයාගේ ස්වභාව ලක්ෂණයයි. (නමන ලක්ෂණයයි) යෝගාවචරයාට නාම ධර්මයන් වැට-හෙනුයේ මේ නමන ලක්ෂණය අනුවැ බව තේරුම් ගත යුතුය. ආශ්වාස–ප්‍රශ්වාස වාතය වනාහි රූප ධර්මයෙකි. රූපය හොඳින් වැටහී ගිය පසු නාම ධර්මයන්ද වැටහෙනු ඇත.

විදර්ශනාව යනු ඒකායන නිර්වාණගාමී මාර්ගයයි. එය ඉමහත් ඥාණ සම්භාරයකින් හා විසුද්ධි සතකින් සම්පූර්ණ වන්නේය. මෙතෙක් භාවනාවෙහි යෙදුණ යෝගාවචරයා මුළදීම සීල විසුද්ධිය සම්පූර්ණ කොට ඇත්තේය. උපචාර සහිත චතුෂ්ක පඤ්චක ධ්‍යාන ඉපදවීමෙන් නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු වූ බැවින් චිත්ත විසුද්ධියද සම්පූර්ණ කළේය. දැන් විදර්ශනා කළ යුත්තේ සෙසු පඤ්ච විසුද්ධීන්ට පැමිණෙනු සඳහා ය.

දැන් ඔබ පළමුවෙන්ම කළයුත්තේ පඤ්ච වශිතායෙන් වශීප්‍රාප්ත කරගත් එක්තරා ධ්‍යානයකට සමවැදීමයි. ඊ ළඟට සමවතින් නැගී ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස යනු කවරක් දැයි සලකා බැලිය යුතුය. එසේ සලකන කල්හි ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස යනු කරජකාය හා සම්බන්ධ වූ රූප ධර්ම සමූහයක් මිස සත්ත්වයෙකු පුද්ගලයෙකු නොවන බව පෙනී යනවා ඇත. (කරජකාය යනු මවුපියන් නිසා හටගත් ශරීරයයි) මෙසේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක හා කය රූපයයි වෙන් කොට සමාධිමත් ඥානයෙන් දැන ගැනීමට **රූප පරිග්‍රහයයි** කියනු ලැබේ. ඉක්බිති එම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක සිත නිසා පවත්නේය. එබැවින් හිත හා තත් සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් අරූපය (නාමය)යි එසේම ව්‍යවස්ථා කරන්නේය. (සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයෝ නම් සිත සමග යෙදුණු චෛතසිකයෝය) මෙසේ රූපයෙන් නාමය වෙන්කොට දැන ගැනීමට **නාම පරිග්‍රහයයි** කියනු ලැබේ. මෙසේ දැනගත් නාමයද සත්ත්වයෙකු පුද්ගලයෙකු නොවන බව වටහා ගන්නේය. මෙසේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස රූපයයි ද ඒ හා යෙදුණු සිත නාමයයි ද කියා නියම කොට සමාධි සිතට ප්‍රකට වී යාම **නාම-රූප පරිච්ඡේද ඥාණයයි**. මෙසේ මෙහිදී නාම-රූප දෙක මිස සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැතැයි යන දැනීම (හැඟීම) යෝගාවචරයාට ඉබේටම පහළ වෙයි. මේ දැනීම ආත්ම ලබ්ධිය දුරුකරන ස්ථිර දැනීමක් බැවින් එයට **දිට්ඨි විසුද්ධිය යි** කියනු ලැබේ. දෙසැටක් මිථ්‍යා දෘෂ්ටීන්ගෙන් මිදුණ හෙයිනි.

මෙසේ තමාගේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක සිහි නුවණින් බැලීම හේතුකොට ගෙන ලබන ලද සම්‍යග් දර්ශනයෙන් යුත් යෝගාවචරයා ඉක්බිති අනුන් දෙසද බලන්නේය. ඒ සඳහා මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි එන ආනාපාන පබ්බයෙහි "**ඉති අජ්ඣත්තංවා කායෙ කායානුපස්සී විහරති බහිද්ධාවා කායෙ කායානුපස්සී විහරති**" යනාදිය වදාළ සේක. එයින් තේරුම් ගත යුත්තේ අනුන් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන සැටි බැලීම නොවැ අන් පුද්ගලයාද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කාය සහිත නාම රූපම බව වටහා ගැනීමයි. එසේ දිගින් දිගට බැලීමෙන් ඔහුගේ දෘෂ්ටිය පිරිසිදු වෙයි. තුන්ලෝක ධාතුවේම සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැතැයි ද නාම-රූප දෙක පමණක් ඇතැයි ද ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දැන ගන්නේය.

ඉක්බිති ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක නොකඩවා මෙනෙහි කරන කල්හි හුළං පිඹින මයින හමය, එහි නලය, හුලං ගැසීමට කරන උත්සාහය යන කරුණු තුන එක්වීමෙන් සුළඟ ඇතිවන්නාක් මෙන් උදර කුහරය සහිත කයය, නාස් සිදුරුය, සිතය යන කරුණු තුන එක්වීමෙන් තමාගේ කයෙහි ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස සමූහය ඇතිවන ආකාරය දැන ගන්නේය. ඒ වනාහී ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන්ගේ හේතු දැන ගැනීමයි. එපමණක් නොව සදෙරෙහි පහළවන නාක් නාම-රූප ද නොහැර මෙනෙහි කරයි. එසේ මෙනෙහි කිරීමේදී සිත නිසා විඤ්ඤත්ති රූප උපදින බව ද, ආහාර නිසා රස රූප ඕජා රූප උපදින බව ද, සෘතු හේතුවෙන් සීත උෂ්ණ රූප උපදින බවද යනාදී සියල්ල ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දැන ගනියි. කර්ම හේතුවෙන් උපදින රූප කෙරෙහිද විශ්වාසය ඇතිවෙයි. චක්ෂුඃ ප්‍රසාදයත් රූපාරම්මණයත් එක් වීමෙන් චක්ඛු විඤ්ඤාණය උපදින බවද දැන ගනියි. මෙසේ සදෙරෙහි ම පහළ වන නාම ධර්ම සමූහය හේතු සහිතව දැන ගනියි. මෙසේ මේ යෝගාවචරයා නාම රූප දෙකෙහිම හටගැනීමේ හේතු දැන ගනියි. නාම-රූපයන්ගේ හේතු දක්නා නුවණට **පච්චය පරිග්ගහ ඤාණයයි** කියනු ලැබේ. මෙසේ හේතුඵල තේරුම් ගැනීම නිසා අතීතයෙහිද මෙසේම හේතුඵල වශයෙන් මේ නාම රූපයෝ වූහ. අනාගතයෙහිද එසේම පවතින්නේය. දැනුදු මෙසේම හේතුඵල අනුව මේ නාම-රූප පවතීයයි දැන ගන්නේය. ඒ දැනීම නිසා මේ නාම-රූප හදන මවන කෙනෙකුන් පිළිබඳ පැවැති සොළසාකාර සැක දුරුකරන්නේය.

මෙසේ සත්ත්වයා පිළිබඳ සැක එතර කිරීමෙන් පිරිසිදු වන ඤාණයට **කඞ්ඛාවිතරණ** විසුද්ධිය යි කියනු ලැබේ. මේ අවස්ථාවට පත් යෝගාවචරයාට චුල්ලසෝතාපන්න යයි කියත්. යථා භූත ඤාණ දර්ශනය කියාද, අනුලෝම ක්ෂාන්තිය කියා ද කියනු ලැබේ. මේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස රූපය මෙනෙහි කිරීමේ ක්‍රමයෙන් ධ්‍යානලත් එක් යෝගාවචරයෙකුගේ භාවනා ක්‍රමයයි. තවද ධ්‍යානාංග මෙනෙහි කිරීමෙන් ඇතැම් යෝගාවචරයෙක් මේ තත්වයට පැමිණෙයි. එසේම උපචාර සමාධිය ලැබ විදර්ශනාවට බැසීමෙන් ද, උපචාර සමාධියද නොලබා මුල සිටම ශුද්ධ විදර්ශනා වශයෙන් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කිරීමෙන් ද මේ තත්ත්වයට පැමිණිය හැකි බව දත යුතුය.

කියන ලද කවරාකාරයකින් විදර්ශනාව ආරම්භ කළ ද එවක් පටන් සදෙරෙහි පහළ වන අරමුණු ඒක්ෂණයෙහිම වර්තමාන වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය රිදීම් කැක්කුම් හිරිවැටීම් ආදී කායික වේදනාද පීති, සුඛ, සෝමනස්ස දෝමනස්සාදී වශයෙන් පහළ වන චෛතසික වේදනාද මෙනෙහි කළ යුතුය. සරාග-විරාග ශ්‍රද්ධා-ප්‍රඥා ආදී වශයෙන් උපදින සිත් හා ආශා, තරහ මැලිගති, මුළාවීම්,

කල්පනා කිරීම ඇවිස්සීම, සැක කිරීම ආදී වශයෙන් උපදින සිත් ද මෙනෙහි කළ යුතුය. අතීත හෝ අනාගත හෝ අරමුණු මෙනෙහි නොකළ යුතුය. ගුරුවරයෙකු ඇසුරු කරමින් විදර්ශනා වඩන්නේ නම්, ඒ ඒ අවස්ථානුරූපව මෙනෙහි කළ යුතු සැටි සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් පැහැදිලි කරගත හැකි බව විශේෂයෙන් සැලකිය යුතුය.

කංඛාවිතරණ විසුද්ධියෙන් පසු මෙනෙහි කිරීමක් මෙනෙහි කිරීමක් පාසා ඒ ඒ නාම-රූප උපදීමත් සමගම කැඩී කැඩී බිඳී බිඳී යන ආකාරය පෙනෙන්ට වෙයි. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස වාතය හැපෙන තැන අරමුණු කළේ ද, එතැන ද කුඩා බිඹිලි මතුවී බිඳියන්නාක් මෙන් දැනෙන්ට වෙයි. මෙසේ නාම රූපයන් ගේ බිඳී බිඳී යාම දකින යෝගාවචරයාට ''සියලු නාම-රූප සංස්කාර අනිත්‍යයමය'' යන සංඥව ඇතිවෙයි. එය එසේ මෙනෙහි කිරීම අනිත්‍ය සම්මර්ශනයයි. ඒ ඥනය **අනිත්‍යසම්මර්ශන ඥානයයි.**

මෙසේ සියලු නාම-රූප අතරක් නැතිව ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා උපදින බවද බිඳෙන බවද දක්නා කල්හි, ඔහුට මෙ බඳු අදහසක් ඇතිවෙයි. '' මේ නාම-රූප උපදිමින් බිඳෙමින් යාම මහා පීඩාවක්. මෙසේ සම්පීඩිත නාම-රූපයන් කෙරෙහි ඇලිය යුතු ආස්වාදනය කළ යුතු ස්වභාවයත් ඇත්තේම නැත. මෙය බිය විය යුතු මහා දුකක්මය'' යනුය. එබැවින් නාම-රූප දුක් වශයෙන් මෙනෙහි කරයි. එය දුක්ඛ සම්මර්ශනයයි. ඒ ඥනය **දුක්ඛ-සම්මර්ශන ඥාන නම්.**

ඉන්පසු මේ නාම-රූපයෝ වනාහි ඔවුන්ගේ කැමැත්තේ සැටියටම ඇතිවෙන බිඳී නැති වෙන ස්වභාව ඇත්තේය. ඔවුන් පාලනය කළ හැකි ආත්මයක් සත්ත්වයෙක් නැත. තමාට උවමනා හැටියට මොහොතක්වත් තබාගත නොහැකිය. එබැවින් ඇත්ත වශයෙන්ම නාම-රූප සියල්ල අනාත්ම යයි යන අදහස ඇතිවෙයි. එය එසේ මෙනෙහි කිරීම අනාත්ම සම්මර්ශනය යි. ඒ ඥනයට **අනාත්ම සම්මර්ශන ඥනයයි** කියනු ලැබේ.

ඇස, කන, දිව, නැහැය, කය, සිත යන සදෙරට හමුවන රූ, සද, ගඳ, රස, පහස, දම් යන අරමුණු හමුවන ක්ෂණයක් පාසා මෙනෙහි කරමින් සිටින විට යම් වෙහෙසක් මහන්සියක් දැනේ නම් එය ද වෙහෙසයි මහන්සියි යනුවෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. එසේ මෙනෙහි කිරීමේ දී ද එය පහ නොවුයේ නම් මෙනෙහි කිරීම නවත්වා පුරුදු කරන ලද ධ්‍යානයකට කාලය පිරිසිඳ සමවැදිය යුතු. නැවැත සමවතින් නැගී සිටී කෙණෙහි සිට පෙර මෙන් අරමුණු මෙනෙහි කිරීම පටන් ගත යුතුය.

(අරමුණෙන් අරමුණට මාරු කරමින් මෙනෙහි කිරීමේ දී සමාධිය නතිැවන්නේ යයි සමහර යෝගාවචරයකුට සැක ඇතිවිය හැකිය. ඒ සැකයද මෙනෙහි කරනු. මෙහි සැක කළ යුතු කිසිවක් නැත. ධ්‍යාන ලබා හෝ නොලබා හෝ විදර්ශනා වඩන කල්හි හැම දෙනාටම එහිදී ලැබෙන්නේ ක්ෂණික සමාධිය බව තේරුම් ගත යුතුය. " **ක්ෂණික සමාධිය** යනු ක්ෂණ මාත්‍රයක් පවත්නා සමාධියයි, එයද අරමුණෙහි නිරන්තරයෙන් ඒකාකාරයෙන් පවත්නේ විරුද්ධ ධර්මයන් විසින් යටත් කළ (මැඩ පැවැත්විය) නො හැකි බැවින් (අරමුණෙහි) ඇතුළට වැදුණාක් මෙන් සිත අරමුණෙහි නිශ්චලව පිහිටුවයි " යනුවෙන් විසුද්ධිමග්ග ටීකාව එය පැහැදිලි කරයි. (1-278 පිට)

ලැබෙන ලැබෙන අරමුණ අනිත්‍යාදි වශයෙන් සම්මර්ශනය කරන කල්හි ඇතැම් යෝගාවචරයනට ආලෝකාදී උපක්ලේශ ද සුළු වශයෙන් ඇතිවිය හැකිය. එයද දැනෙන ආකාරයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙසේ මෙනෙහි කරගෙන යාමේ දී සම්මර්ශන ඥානය බලවත් වී අනිත්‍යාදී වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම නැවතී පළමු පරිද්දෙන් ලැබෙන ලැබෙන අරමුණු මෙනෙහි කරන්ට පටන් ගනියි. එසේ මෙනෙහි කිරීමේ දී ඒ අරමුණු පහළ වී ඉපදී එන ආකාරයද ඉතා ප්‍රකට වෙයි. ඒ සමහම ඒ අරමුණ ක්ෂණයක් පාසා බිඳී ගෙවී යන ආකාරයද ප්‍රකට වෙයි. එසේම අරමුණ සමඟ උපදින සිත ද අරමුණත් සමඟම ඉපිද බිඳීයන බව ප්‍රකටව දක්නට ලැබෙයි. මෙසේ මෙනෙහි කරන සෑම අරමුණකම ඉපදීම ද බිඳීමද යන මුල හා අග හොඳින්ම පෙනෙනු ඇත. මේ පෙනීමට **තරුණ උදයව්‍යය ඥානයයි** කියනු ලැබේ.

මේ තරුණ උදයබ්බය ඤාණයෙන් සිත පිරිසිදු වන විට ශරීරයෙන් ආලෝකද විහිදී යයි. බලවත් ප්‍රීතියක් ද සිතට කයට සැනසීමක්ද සැහැල්ලු ගතියක්ද, තුනුරුවන් ගුරුවරුන් කෙරෙහි බලවත් ශ්‍රද්ධාවක්ද, භාවනා කිරීමට අධික වීර්‍ය්‍යයක්ද, පෙර නොවූ තරම් සැපයක් ද, ඉක්මනින් අවබෝධවන තියුණු නුවණක් ද, බලවත් සතිය ක් ද, විශේෂ උත්සාහයක් නොකොට අරමුණු මෙනෙහි කළ හැකි බවක් ද, භාවනාවට ඇලුම් කරන ගතියක් ද, මානයක් ද ඇතිවිය හැකිය. තමන්ට පහළ වූ මේ ගති ස්වභාවයන් අනුන්ටද කිය යුතුය. කියන්ට ඕනෑය යන ඇහසක් ද ඇතිවිය හැකිය. මීට පෙර සිදු නොවූ පුදුම දේ දැන් ඇති වී තිබේ. මෙය මාර්ගයකට ඵලයකට පැමිණීම යයි ද සිතෙන්ට පුලුවන. එය එසේ සිතා ගත හොත් භාවනාව එතැනින් නවත්වන්ට ද සිදු වෙයි.

මෙය මාර්ග ඵල අවබෝධයක් හෝ නිවනට පැමිණීමක් හෝ නොව විදර්ශනා භාවනාව නිසි ආකාර කරන යෝගාවචරයනට ලැබෙන උපක්ලෙශ ධර්ම බව මේ සමඟ පහළ වන නිකාන්ති නම් වූ ඇලුම් ගතියෙන් නුවණ ඇති

යෝගාවචරයා තේරුම් කර ගනියි. ලෝකෝත්තර මාර්ගයෙහි හෝ නිවනෙහි ඇලීම් නම් වූ තෘෂ්ණාව ඒකාන්තයෙන්ම නැති බැවිනි. පහළ වන උපක්ලෙෂ දැනෙන දැනෙන ආකාරයෙන් සියල්ල මෙනෙහි කළ යුතුය. මේවා කෙරෙහි ඇලුම් නොකළ යුතුය. මෙසේ ස ලින් තමා දැනගෙන සිටියේ නම්, ඒ අනුව හෝ ආචාර්යවරයා ගේ උපදෙස් පරිදි හෝ "මෙය මාර්ගය නොවේ මාර්ගය නම් පහළ වී එන හොඳ හෝ නරක හෝ සියලු අරමුණු මෙනෙහි කර ගෙන යාමය"යි නිශ්චය කරගත යුතුය. ඒ නිශ්චය කැරගැන්මට **මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය** යි කියනු ලැබේ.

මෙසේ මග්ගාමග්ග ඤාණයෙන් පිරිසිදු වූ නුවණින් යුක්තවැ උපක්ලේශයන්ගෙන් මිදී අරමුණු මෙනෙහි කරන කල්හි නාම-රූපයන්ගේ ඇතිවීම නැතිවීම ඉතා හොඳින් ප්‍රකට වෙයි. නාම-රූපයන්ගේ ඇතිවීම නැතිවීම මනාකොට දැකිය හැකි බැවින් උපක්ලේශයන්ගෙන් මිදුණු මේ නුවණට **බලව උදයබ්බය ඤාණයයි** කියනු ලැබේ. මේ අවස්ථාවේ පටන් බලන බලන හැම අරමුණක්ම, උතුරණ බත් හැළියක පෙන බුබුළු ඉපිද ඉපිද බිඳි බිඳී යන්නාක් මෙන් බිඳි බිඳී සුණු විසුණු වී යන අයුරු පෙනෙන්ට වෙයි. ඇතැම් යෝගාවචරයෝ "පට පට ගාමින් ශබ්ද කරමින් අරමුණු බිඳි බිඳී යන බව දක්කෙමි"යි කියත්. ඒ එසේමය. රත්කරපු කබලකට තල ඇට අබ ඇට දැමූ කල්හි පුපුර පුපුරා යන්නාක් මෙන් නාම-රූපයෝ බිඳි බිඳී යෙත්. මෙසේ යම් අරමුණක් බලන කල්හි ඒ අරමුණේ මුල ප්‍රකටව නො පෙනෙයි. අග ප්‍රකට වෙයි. තමාගේ ශරීරය දෙස බලත් ම අත පය සිරුර හිස ඈදී සටහන් නොපෙනී යයි. අතරින් පතර ශරීරය වෙන් වෙන් වී කොටස් කොටස් පෙනෙන්ට වෙයි. එයද පිපිරි පිපිරී බිඳි බිඳී යන ආකාරයම පෙනෙයි. එසේම මෙනෙහි කරන සිත් ද වහා වහා බිඳි බිඳී යන බවම පෙනෙයි. මෙසේ මෙනෙහි කරන කල්හි මෙනෙහි කරනු ලබන අරමුණු ද මෙනෙහි කරන සිත් ද යුගල යුගල ව එකසේම බිඳි බිඳී යන බව දන්නා ඥානයට **භඞ්ග ඤාණයයි** කියනු ලැබේ. මෙය අනිත්‍ය දර්ශනයේ ඉතා දියුණු ස්වභාවයයි.

මින් පසු බලන බලන සෑම අරමුණක් ම ක්ෂණයෙන් බිඳී යනු දකින බැවින් මිනිස් ලොව පමණක් නොවැ දෙව් ලොව බඹ ලොව පවා මෙසේම යයි සිත් ඇති වේ. ක්ෂණයක් වත් නොනැවතී බිඳීයන නාම-රූප සියල්ල බිය ජනකයයි වැටහෙනු ඇත. මෙසේ නාම-රූපයෝ මහත් භය පිණිස පවත්නාහයි වැටහෙන නුවණට **භයතුපට්ඨාන ඤාණයයි** කියනු ලැබේ. ඊ ළඟට මුළු තුන්ලෝක ධාතුවේම ඇත්තේ මේ වාගේ බිඳීයන බියජනක නාම-රූපයෝය. කිසි තැනක ආස්වාදයක් වශයෙන් ඇලුම් කළ යුත්තක් නැත්තේමය. සියල්ලම බිඳෙන සුලුය. භය ජනකයයි නාම-රූප දෝෂ සහිතවම පෙනෙන්ට වෙයි. මෙසේ සංස්කාරයන් ගේ දෙස් දක්නා නුවණට **ආදීනව ඤාණයයි** කියත්.

ඊ ළඟට නාම-රූපයන්ගේ ආදීනව දැකීම නිසා සියලු නාමරූපයන් කෙරෙහි කල කිරෙන එපා වන ගතියක් යෝගාවචරයාට ඇති වෙයි. එයට **නිබ්බිද ඤාණයයි** කියත්. ඉන් පසු මේ ආකාරයෙන් ඇතිවෙමින් බිඳෙමින් පවත්නා දුක්ඛස්කන්ධයක් වූ කරදර සහිත නාම-රූපයන්ගෙන් මිදීමම යහපත් යයි යන හැඟීමෙක් ඇතිවේ. එය නම් **මුඤ්චිතු කම්‍යතා ඤාණය** යි.

මුඤ්චිතුකම්‍යතා ඤාණය ඇතිවීමෙන් පසු වහා නාම-රූපයන්ගෙන් මිදෙනු කැමැත්තෙන් වෙනදටත් වඩා විශේෂ ඕනෑකමකින් උනන්දුවකින් මෙනෙහි කිරීම පටන් ගනියි. එබැවින් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණ අතිශයින් ප්‍රකට වැ දක්නා ඥානය උපදියි. විශේෂයෙන් ම දුක්ඛ ස්වභාවය වැඩියක්ම ප්‍රකට වෙයි. ඇතැම් යෝගාවචරයනට රත්වීම් හිරිවැටීම් කැක්කුම් ශරීරයේ බරගති උදරයේ කනේ හිසේ වේදනා වැඩි වැඩියෙන් දැනෙන්ට වෙයි. එහෙත් භාවනා කිරීමේ කැමැත්තම ඇතිවෙයි. මෙය දුක්ඛ සත්‍යය අවබොධ වීමේ ලක්ෂණයෝය. මෙසේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණයන් වැඩියෙන් ප්‍රකට වැ දැනෙන ඤාණය නම් **පටිසඞ්ඛා ඤාණයයි.**

අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණයන් විශේෂයෙන් ප්‍රකට වැ දක්නා වූ පටිසඞ්ඛා ඤාණය සම්පූර්ණ වූ පසු අමුතු උත්සාහයක් නැතිව යන්ත්‍රයක් ක්‍රියා කරන්නාක් මෙන් ඉබේටම නාම-රූපයන්ගේ යථා ස්වභාවය පෙනි පෙනී අවබෝධය ඇති වන්නේය. එකලැ ආරම්මණයන්ගේ ප්‍රිය අප්‍රිය ඉෂ්ට අනිෂ්ට ස්වභාවයන් කරා නොගොස් ඒ අරමුණු දැනීම් මාත්‍රයෙහි ම නවතිමින් උපේක්ෂාවෙන් යුක්ත වෙයි. හැම අරමුණෙහිම මධ්‍යස්ථවන ආකාරයක් සිතෙහි උපදියි. මෙය ඉතා නිශ්චල වූ සංසිඳුනා වූ අති සූක්ෂම අවස්ථාවකි. මේ අවස්ථාවට පත් යෝගාවචරයාට නාම-රූපාරම්මණයන්ගේ යථා ස්වභාවය දකිමින් කිසි වෙහෙසක් නැතිවැ පැයක් දෙකක් තුනක් වුවද ආසනයෙහි ගත කළ හැකි වෙයි. දෙ තුන් පැයක් එකම ඉරියව්වෙන් සිටියද ශරීරයට කිසි වේදනාවක් රුදාවක් ඇති නොවේ. මෙසේ ඉෂ්ටානිෂ්ට අරමුණු දෙකෙහිම මැදහත් වන හෙයින් ද, විශේෂ උත්සාහයක් නොමැති වැ අරමුණෙහි යථා ස්වභාවය දැනීම් මාත්‍රයම ඇති වන බැවින් ද මේ ඤාණයට **සඞ්ඛාරුපෙක්ඛා ඤාණය** යි කියනු ලැබේ. මේ වනාහි විදර්ශනා ඤාණ පරම්පරාවේ උසස්ම අවස්ථාවයි. මෙයට ශිඛාප්‍රාප්ත විදර්ශනා යයි ද කියත්.

මේ උසස් විදසුන් නුවණ ලැබීමෙන් පසු ගඟක් ගලා බසින්නාක් මෙන් අමුතු උත්සාහයක් උනන්දුවක් නැතිවැ ඔහුගේ ස්වභාවයෙන්ම උපදිමින් පවත්නා සඞ්ඛාරුපෙක්ඛා ඤාණය පවත්නා අතර යම්කිසි ක්ෂණයකදී විශේෂ වූ තීක්ෂණ වූ ඤාණයක් පහළ වෙයි. ඒ විශේෂ වූ තියුණු වූ නුවණ වුට්ඨානයයි කියන ලද මාර්ගයට පමුණුවන විශේෂ ඤාණය වන හෙයින් ඊට **වුට්ඨාන ගාමිනී විපස්සනා ඤාණය** යි කියනු ලැබේ.

මේ විශේෂ ඥානය වනාහි ඒක්ෂණයෙහි සදෙරින් එක්තරා දෙරකින් ගත් පරිදි යම්කිසි නාම-රූපයක අනිත්‍ය-දුක්ඛ-අනාත්ම ස්වභාවයන් අතුරෙන් එක් ලක්ෂණයක් දකිමින්ම පහළ වෙයි. එයින් අවසාන යෙහිම පහළවන ඥානය මාර්ග වීථියෙහි පරිකර්ම, උපචාර, අනුලෝම යයි කියනු ලබන ජවන් සිත් තුනෙහි උපදින **අනුලෝම ඤාණයයි.** පෙර උපන් විදර්ශනාඤාණයන්ටත් පසු ව උපදින මාර්ග ඥානයටත් අනුලොම්වැ උපදනා හෙයින් ඊට **අනුලෝම ඥානයයි** කියනු ලැබේ.

පෙර කී බලවත් උදයව්‍යය ඤාණයෙහි පටන් මේ අනුලෝම ඤාණයදක්වා ඇති ඤාණ නවයට **පටිපදා ඤාණදස්සන විසුද්ධිය** යි කියනු ලැබේ. අනුලෝම ඤාණයට අනතුරු වැ උපදින ඤාණය හා යෙදුණ සිත නාම-රූප දුක්ඛස්කන්ධයන්ගේ නිරෝධ ලක්ෂණයෙන් සමන්වාගත නිර්වාණය අරමුණු කරන්නේය. එයින් පෘථග්ජන ගෝත්‍රය අවසාන කොටැ ආර්‍ය ගෝත්‍රයට (ආර්‍යයකු බවට) පත් කරන හෙයින් ඊට **ගෝත්‍රභූ ඤාණයයි** කියනු ලැබේ. මේ ගෝත්‍රභූ ඤාණයට අනතුරු වැ එම නිර්වාණ ධාතුවම අරමුණු කරමින් නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරමින් ශ්‍රෝතාපත්ති (සෝවාන්) මාර්ග ඤාණය හා ඵල ඥානය උපදින්නේය. මෙයින් සෝවාන් මාර්ගයට ඤාණදස්සන විසුද්ධි යයි කියනු ලැබේ.

මේ මාර්ගඵල ඤාණ පහළ වීමෙන් පසු වැ ඒ පහළ වූ මාර්ගඵල හා නිර්වාණය නැවත සලකා බැලීමෙහි ඤාණය පහළ වෙයි. එයට **ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා** ඥානය යි කියනු ලැබේ. මෙසේ අනුපිළිවෙළින් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා ඥානය දක්වා පැමිණි යෝගාවචර තෙමේ සෝවාන් ආර්‍ය උත්තමයෙක් වන්නේය. එතුමා නාම-රූප ධර්ම සමූහය ආත්මය යි මම යයි වරදවා ගැනීම නම් වූ **සක්කාය දිට්ඨිය** ද, බුද්ධාදි රත්නත්‍රය හා ප්‍රතිපත්තිය කෙරෙහි සැක කිරීම නම් වූ **විචිකිච්ඡාව** ද, ආර්‍ය මාර්ග ප්‍රතිපදාව හැර එයින් අන්‍ය වූ ශීල ව්‍රත, නිර්වාණ මාර්ගයයි වරදවා අල්වා ගැනීම නම් වූ **සීලබ්බත පරාමාසය**ද යන සංයෝජන තුන සමුච්ඡේද වශයෙන්ම ප්‍රහාණය කරන්නේය. තවද පඤ්ච ශීලයට අයත් ශික්ෂා පදයක් ජීවිතය පිණිසවත් කඩ නොකරන ඉතා පිරිසිදු සිල් ඇත්තෙක් වන්නේය. එතුමාගේ සීලයට අරියකන්ත සීල යයි කියනු ලැබේ. තවද සදහට ම සතර අපායෙන් මිදුණේ වෙයි. භවෝත්පත්තියද සත් වරකට සීමා වූයේ වෙයි. සත්වෙනි භවයෙහි රහත් වී පිරිනිවන් පාන්නේය.

සෝවාන් ආර්‍ය උත්තමයා තමන් ලැබගත් සෝවාන් ඵලයට සමවැදීම පිණිස විදර්ශනාවෙහි යෙදුණ හොත් එම ඵලයට පැමිණ විනාඩි පහක් දහයක් හෝ ඊට වැඩිය හෝ ඵල සමාපත්තියෙන් විසිය හැකි වන්නේය. වසීභාව වශයෙන් පුරුදු වුවහොත් වහා සමවදින්ට ද සිතූ තාක් කල් සමවැදී සිටීමට ද හැකි වන්නේය.

තමන් නොපැමිණි ඉහළ මාර්ගයට පැමිණෙනු සඳහා උදයබ්බය ඤාණයෙහි පටන් විදර්ශනා වැඩුව හොත් පෙර පරිදි ඤාණ පරම්පරාව පිළිවෙළින් ඉපිද **සකෘදගාමී මාර්ගයට සහ ඵලයට** පැමිණිය හැකි වන්නේය. සකෘදගාමී මාර්ගයෙන් ඖදරික වූ කාමරාගය සහ ඖදරික වූ ද්වේශයද තුනී කරන්නේය. එතුමා දෙව් මිනිස් දෙගතියෙහි වුවද උපත ලබනුයේ දෙවරක් පමණි. දෙවෙනි වර නොවරදවාම රහත්ව පිරිනිවන් පාන්නේය.

සකෘදගාමී ආර්ය උතුමා ගේ ඵලසමාපත්තියට සමවැදීමේ ක්‍රමයද සෝවාන් පුද්ගලයාගේ ක්‍රමය බව දතයුතු. ඉහළ මාර්ග ඵලයන්ට පැමිණීමේ අදහසින් විදර්ශනා වැඩුව හොත් කියන ලද ක්‍රමයෙන් විදර්ශනා ඤාණ පහළ වී **අනාගාමී මාර්ගයට සහ ඵලයට** පැමිණෙන්නේය. අනාගාමී මාර්ගයට පැමිණීමෙන් කාමරාග-පටිඝ යන සංයෝජන දෙක සමුච්ඡේද වශයෙන් ප්‍රහාණය කරන්නේය. එතුමා නැවත කාම භවයෙහි නූපදනේය. උපදිතොත් බඹ ලොවම උපදනේය. එහිම රහත්ව පිරිනිවන් පාන්නේය.

ඒ අනාගාමී උතුමාද අනාගාමී ඵලයට පැමිණීමේ අදහසින් විදසුන් වැඩුව හොත් එම ඵලයට පැමිණ විසිය හැකි වන්නේය. ඉහළ මාර්ගයට පැමිණෙන අදහසින් විදර්ශනා වැඩුව හොත් යටැ කී පරිදි විදර්ශනා ඥාන පිළිවෙළින් අර්හත් මාර්ගයට සහ ඵලයට පැමිණෙන්නේය. ඒතුමා රූපරාග, අරූපරාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිජ්ජා යන සංයෝජන පස සමඟ සියලු කෙලෙස් දුරුකරන්නේය. එබැවින් ඒතුමාට නැවත භවෝත්පත්තිය ද නැතිවන්නේය.

සෝළස වස්තුක ආනාපානසති භාවනාවෙහි ප්‍රථම චතුෂ්කය සමථ-විපස්සනා වශයෙන් භාවනා කොටැ සදේවක ලෝකයාගේ අග්‍ර දක්ෂිණාර්හ බවට පත් රහතන් වහන්සේ විසින් මෙතෙක් කරන ලද විදර්ශනාව=සල්ලක්ඛණය යිද, ලෝකෝත්තර මාර්ගයන්ට පැමිණීම=**විවට්ටනය** යිද, මාර්ගයට අනතුරුවැ ඵලයට පැමිණීම=**පාරිශුද්ධිය** යිද, එතුන් විසි ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාව=**පතිපස්සනාය**යිද දත යුතුයි.

දිගට හුස්ම ගැනීම-දිගට හුස්ම පිට කිරීම යන දෙක කර්මස්ථාන දෙකක් වශයෙන් සැලකිය හැකිය. එවිට කියන ලද ප්‍රථම චතුෂ්කයෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් ආනාපානසති කර්මස්ථාන අටක් ලැබෙයි. මේ කර්මස්ථානයෙන් ලැබිය යුතු අග්‍රඵලය ඉන් එක් අවස්ථාවකදීම ලැබෙනු ඇත. ඒ හැර යටැ දක්වන ලද '' **ආනාපානසති භික්ඛවෙ භාවිතා බහුලීකථා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති**-පෙ-''යනාදී වශයෙන් වදළ ක්‍රමය අනුව භාවනා කිරීමේදීලෝකෝත්තර ධර්ම අවබෝධ වන අවස්ථාව අසවල් අවස්ථාවය යි කියා හෝ අසවල් අරමුණයයි කියා හෝ නිශ්චය කළ නොහැකි වෙයි. එබැවින් යෝගාවචරයා

සාතච්චකාරී විය යුතුය. දැන් මේ දේශනාව අනුව සතර සතිපට්ඨානාදිය භාවිතවන අයුරු සැකෙවින් දක්වනු ලැබේ.

ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කය හා සම්බන්ධ බැවින් ඒ මෙනෙහි කිරීම **කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයයි.** ඒ මෙනෙහි කිරීමේදී ඇතිවන ප්‍රීති සුඛාදී වේදනා මෙනෙහි කිරීම **වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානයයි.** ඒ සමඟ යෙදෙන සිත් මෙනෙහි කිරීම **චිත්තානුපස්සනා සති පට්ඨානයයි.** විතක්කාදී ධ්‍යානාඞ්ග, ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බලධර්මාදිය මෙනෙහි කිරීම **ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයයි.** මෙසේ සතර සතිපට්ඨානයන් වැඩෙන අතර ඒ මෙනෙහි කිරීමක් පාසා බොජ්ඣඞ්ග ධර්මයෝද වැඩෙන්නාහ. ඒ මෙසේයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කිරීමක් පාසා යෙදෙන සිහිය **සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය යි.** ඒ සමග යෙදෙන ප්‍රඥා චෛතසිකය **ධම්මවිචය-සම්බොජ්ඣඞ්ගයයි** වීර්‍ය්‍ය චෛතසිකය **විරිය-සම්බොජ්ඣඞ්ගය යි.** ප්‍රීතිය **පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ග** චිත්ත චෛතසිකයන්ගේ සංසිඳීම **පස්සද්ධි-සම්බොජ්ඣඞ්ගය යි** ඒ සිත්හි යෙදෙන ඒකාග්‍රතාව **සමාධිසම්බොජ්ඣඞ්ගය යි.** එහි යෙදෙන තත්‍රමජ්ඣත්තතා නම් මැදහත් බව **උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගය යි.**

මෙසේ බොජ්ඣඞ්ග ධර්මයන් පිරෙන කල්හි ත්‍රිවිද්‍යා, අෂ්ට විද්‍යා, යන ඥාණ සම්භාරය ද පිරෙන්නේය. ඒ සමඟම තදංග, වික්ඛම්භණ, සමුච්ඡේද, පටිප්පස්සද්ධි, නිස්සරණ යන පඤ්චවිධ ප්‍රහාණයෙන් සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදීම සම්පූර්ණ වන්නේය. ශාන්ති ලක්ෂණ නිර්වාණ ධාතුව අවබෝධ කරන්නේය. කියන ලද පරිදි ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කරන සතිය වනාහි **දුක්ඛසත්‍යය යි,** ඒ සිහිය උපදවන පූර්වභව තෘෂ්ණාව **සමුදය සත්‍යය යි.** ඒ සඳහා කරන මේ භාවනාව **මාර්ග සත්‍යය යි.** ඉහතින් කියන ලද ආකාරයට සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල නොලැබුයේ ද මේ නිකරුණේ අහක යන හුස්ම රැල්ල සිහි නුවණින් බැලීම නම් වූ ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචර තුමා මෙසේ ලෞකික ඥාණයෙන්ම චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කරන බව තේරුම් ගත යුතුය. ආනාපනාසති ප්‍රථම චතුෂ්ක භාවනා විස්තරය මෙතෙකින් නිමියේ වෙයි. සෙසු චතුෂ්ක තුන පිළිබඳ වෙන් වෙන් වශයෙන් කිය යුතු කර්මස්ථාන භාවනාවෙක් නැත. එය වේදනානුපස්සනා-චිත්තානුපස්සනා- ධම්මානුපස්සනා වශයෙන් වදාළ බව දත යුතුය.

ඒ චතුෂ්ක තුන පිළිබඳ විශේෂයෙන් දත යුතු කරුණු පමණක් සැකෙවින් දක්වනු ලැබේ.

ද්විතීය චතුෂ්කය

1. " පීති පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
පීති පටිසංවෙදී පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති "

ප්‍රීතිය දැනගනිමින් ප්‍රකට කැර ගනිමින්- ප්‍රීතිය විඳිමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමි යි හික්මෙන්නේය, යනු මෙහි තේරුමයි. ආනාපාන සති භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට ප්‍රීතිය ප්‍රකට වන අවස්ථා දෙකෙකි. එනම් ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබගත් අවස්ථාවය, ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබගත් අවස්ථාවය යන දෙකයි. ඒ ධ්‍යාන දෙකෙහිම අංග වශයෙන් ප්‍රීතිය යෙදී ඇති බැවින් ප්‍රකට වෙයි. ඒ දැනීම ප්‍රකට කැරගැනීම **ආරම්මණ** (අරමුණු කිරීම) වශයෙන් ද **අසම්මෝහ** (නුමුළාවීම්) වශයෙන්ද යන දෙයාකාරයෙන් සිදුවෙයි. ප්‍රථම ධ්‍යානයට හෝ ද්විතීයධ්‍යානයට සමවදින ක්ෂණයෙහි අරමුණුකිරීම් වශයෙන් ප්‍රීතිය ප්‍රකට වෙයි.

අසම්මෝහ වශයෙන් ප්‍රීතිය දැනෙන්නේ ප්‍රකට කැර ගන්නේ ප්‍රථම ධ්‍යාන-යට හෝ ද්විතීය ධ්‍යානයට හෝ සමවැදී එයින් නැගී ඒ ධ්‍යානයෙහි යෙදී ඇති ප්‍රීතිය ක්ෂය-ව්‍යය (රළු-කර්කශ වශයෙන් හෝ ගෙවීම්-විනාශවීම්) වශයෙන් සම්මර්ශනය කිරීමෙනි. එය ධ්‍යානාඞ්ග ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කැරෙන අවස්ථාවයි. විදර්ශනා කරන අවස්ථාවෙහි අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ ප්‍රතිවෙධයෙන් අසම්මෝහ වශයෙන් මැ ප්‍රීතිය ප්‍රකට වන්නේය.

ප්‍රීතිය ප්‍රකට වන අවස්ථා රාශිය ද, එය ප්‍රකට වන ආකාරය ද ආනාපනාසති භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාගේ සිත් සතන් භාවනා රසයෙන් පිරී ඉතිරී යන ආකාරයෙක් පටිසම්භිද මග්ග පාළියෙහි විස්තර වෙයි. එය සිංහල විශුද්ධි මාර්ගයෙහි ඉතා ලුහුඩින් මෙසේ දක්වා තිබේ. (423 පිට)

" දීර්ඝ කොටැ ආශ්වාස කිරීම් වශයෙන්, ප්‍රශ්වාස කිරීම් වශයෙන්, ආශ්-වාස-ප්‍රශ්වාස කිරීම් වශයෙන්, හ්‍රස්ව කොටැ, සබ්බකාය පටිසංවේදී වැ කාය සංස්කාර සංසිඳුවමින් ආශ්වාස කිරීම් වශයෙන්, ප්‍රශ්වාස කිරීම් වශයෙන්, ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කිරීම් වශයෙන් චිත්තයිකාග්‍රතා සඞ්ඛ්‍යාත අවික්ෂෙපය දක්නා හට සිහිය එළඹ සිටියේ වෙයි. ඒ සිහියෙන් ඒ ඥාණයෙන් ප්‍රීතිය ප්‍රකට කොටැ දන්නේ වෙයි. ආවර්ජනය කරන්නාහට, විදර්ශනා ඥාණයෙන් තිලකුණු ආරෝපණය කොටැ දන්නාහට, දක්නාහට, ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කරන්නා හට, ප්‍රීතියෙහි විදර්ශනා චිත්තය පිහිටුවන්නා හට. ශ්‍රද්ධාවෙන් අදහන්නාහට, වීය්‍ර්‍යය හුවන්නාහට, සිහිය එළවන්නා හට, සිත එකඟ කරන්නාහට, විදර්ශනා ඥානයෙන් මනාව දක්නාහට, අභිඥෙය-පරිඥෙය්‍යය ප්‍රහාතව්‍ය-භාවිතව්‍ය-සාක්-ෂාත් කරණීය, සාක්ෂාත් කරන්නාහට සිහිය එළඹ සිටියේ වෙයි. ඒ සිහියෙන් ඒ ඥානයෙන් ඒ ප්‍රීතිය ප්‍රකට කොටැ දන්නේවෙයි. මෙසේ ඒ යෝගී පීතිය ප්‍රකට කොටැ දන්නේ නම් වෙයි "

2. "**සුඛ පටිසංවෙදී අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති**
සුඛ පටිසංවෙදී පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති"

සුඛය දැනගනිමින්-ප්‍රකට කැරැ ගනිමින්-සුඛය විඳිමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමියි හික්මෙන්නේය. ප්‍රථම-ද්විතීය-තෘතීය යන ධ්‍යාන තුනෙහිම සුඛය යෙදී ඇති බව ඔබට මතක ඇත. එද ආරම්මණ වශයෙන් හා අසම්මෝහ වශයෙන් ප්‍රකට වන අයුරු ප්‍රීතියෙහි කී සෙයින්ම දතයුතු. ඒ සුඛය වනාහි කායික වශයෙන් ද මානසික වශයෙන් ද යන දෙයාකාරයෙන්ම ලැබෙයි. පටිසම්භිද මග්ගයෙහි එය ප්‍රඥභූමි වශයෙන් වදරා තිබේ. තවද ප්‍රීතිය හා සුඛය යන දෙකම **වේදනානුපස්සනා** වශයෙන් වදළ බව දත යුතුය.

3. "**චිත්ත සඞ්ඛාර පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති**
චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති"

සිතේ පැවැත්ම දැනගනිමින්-ප්‍රකට කෙරෙමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්නෙම් යි හික්මෙන්නේය. මෙහි **චිත්ත** සඞ්ඛාර නම් වෙදනාස්කන්ධය හා සංඥස්කන්ධය යි. චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී බව ධ්‍යාන සතරෙහිම යෙදෙන්නේය.

4. "**පස්සම්භයං චිත්ත සංඛාරං අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති**
පස්සම්භයං චිත්ත සංඛාරං පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති"

ඕළාරික ඕළාරික (රළු) වූ චිත්ත සංස්කාරයන් සංසිඳුවමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමියි හික්මෙන්නේය. මේ ද්විතීය චතුෂ්කය වෙදනානුපස්සනා වශයෙන් ම වදරා තිබේ.

තෘතිය චතුෂ්කය

1. "**චිත්තපටිසං වෙදී අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති**
චිත්ත පටිසංවෙදී පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති"

හිත මනාකොටැ දැනගනිමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්නෙම් යි හික්මෙන්නේය. මෙහි මනාකොට දැනගන්නා වූ සිත නම් ධ්‍යාන සිත් සතර බව දත යුතුය.

2. "**අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති**
අභිප්පමොදයං චිත්තං පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති"

ධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය ඒ සමඟ යෙදුණු පීති සම්බොධ්‍යඞ්ගය වූ ධ්‍යාන ප්‍රීතියෙන් සතුටු කෙරෙමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්නෙම් යි හික්මෙන්නේය. මෙහි සිත සතුටු කිරීම සමාධි වශයෙන් ද විදර්ශනා වශයෙන්ද යන දෙයාකාරයෙන් ම සිදුවෙයි. ප්‍රීතිය යෙදෙන පළමුවන-දෙවන ධ්‍යාන දෙකට සමවන්

ඇසිල්ලෙහි ඒ සමග යෙදෙන ප්‍රීතියෙන් සිත සතුටු කරයි. එම ධ්‍යානයන්ට සමවැදී එයින් නැගී ධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්ත ප්‍රීතිය ක්ෂය–ව්‍යය වශයෙන් සම්මර්ශනය කරන යොගාවචරයා විදර්ශනා වශයෙන් සිත සතුටු කරන්නේ වේ.

3. **" සමාදහං චිත්තං අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති
සමාදහං චිත්තං පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති "**

ප්‍රථම ධ්‍යානාදි යම් ධ්‍යාන අද්මුණෙක සිත සමකොටැ පිහිටුවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමියි හික්මෙන්නේය. සම කොටැ සිත පිහිටුවීම ද ශමථ විදර්ශනා වශයෙන් දෙයාකාර වෙයි. යම් සේ ලීන උද්ධච්ච දෙකින් තොරවැ ඉන්ද්‍රියයන්ගේ සම බවට පැමිණීමෙන් සමාධිය දියුණු වී අර්පනා බවට පැමිණේද එය සමථ වශයෙන් සිත පිහිටුවීමයි. ප්‍රථම ධ්‍යානාදී යම් ධ්‍යානයකට සමවැදී එයින් නැගී ඒ ධ්‍යාන චිත්තය ක්ෂය- ව්‍යය වශයෙන් විදර්ශනා කරන කල්හි අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ ප්‍රතිවෙධ වශයෙන් උපදින ක්ෂණික සමාධිය සිත ආශ්වාස- ප්‍රශ්වාස අරමුණෙහි සම කොටැ පිහිටුවා ද එය විදර්ශනා වශයෙන් සිත සම කොටැ පිහිටුවීමයි.

4. **" විමෝචයං චිත්තං අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති
විමොචයං චිත්තං පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති "**

සිත නීවරණාදීන් කෙරෙන් මුදමින් ආශ්වාස–ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමියි හික්මෙන්නේය. සමථ–විදර්ශනා වශයෙන් මෙයද දෙයාකාර වෙයි. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නීවරණ කෙරෙන් සිත මිදීමද, ද්විතීය ධ්‍යානයෙන් විතර්ක- විචාර කෙරෙන් සිත මිදීමද, තෘතීය ධ්‍යානයෙන් ප්‍රීතිය කෙරෙන් සිත මිදීමද, චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් සුඛ දුඃඛ කෙරෙන් සිත මිදීමද සමථ වශයෙන් සිත මිදීමයි. (ඒ ඒ කෙලෙසුන් කෙරෙන් සිත නිදහස් කිරීමයි. පිරිසිදු කිරීමයි). මේ මිදීම විෂ්කම්භන වශයෙනි. ප්‍රථම ධ්‍යානාදී යම් කිසි ධ්‍යානයකට සමවැදී එයින් නැගී ධ්‍යාන සම්ප්‍රයුක්ත චිත්තය ක්ෂය ව්‍යය වශයෙන් සම්මර්ශනය කරන කල්හි නිත්‍ය සංඥාදියෙන් සිත මිදීම විදර්ශනා වශයෙන් මිදීමයි. මේ චතුෂ්කය චිත්තානුපස්සනා වශයෙන් වදාළ බව දත යුතුයි.

චතුර්ථ චතුෂ්කය

1. **" අනිච්චානු පස්සී අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති
අනිච්චානුපස්සී පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති "**

අනිත්‍යයයි නුවණින් දකිමින් ආශ්වාස- ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමියි හික්මෙන්නේය. මෙහි ලා **අනිත්‍යය, අනිත්‍යතාවය, අනිත්‍යය යි දැක්ම, අනිත්‍යය යි දක්කෝ කවරේද** යනු දත යුතුය. එහි අනිත්‍යය නම් : පඤ්චස්කන්ධ යයි. අනිත්‍ය

තාවය නම්: ඉපිද නැතිවීම- උපන්දේ උපන් ආකාරයෙන් නොතිබීම, ක්ෂණයෙන් බිඳීයාමයි. එනම් : අනිත්‍ය ලක්ෂණයයි. අනිත්‍ය දැක්ම නම් : රූපාදි ධර්මයන් අනිත්‍ය වශයෙන් බැලීමයි. අනිත්‍ය යයි දක්නේ නම්: යෝගාවචරයාමයි.

2. " **විරාගානු පස්සී අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති**
විරාගානු පස්සී පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති "

විරාගය දකිමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමියි හික්මෙන්නේය. ක්ෂය විරාගය අත්‍යන්ත විරාගය යි. විරාගය ද්විධ වෙයි. ක්ෂය විරාගය නම් සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂණ භඞ්ගයයි. අත්‍යන්ත විරාගය නම් නිර්වාණය යි.

3. " **නිරොධානු පස්සී අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති**
නිරොධානු පස්සී පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති "

නිරොධය දකිමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමියි හික්මෙන්නේය. ක්ෂය නිරොධය අත්‍යන්ත නිරෝධය යයි මෙයද දෙවැදෑරුම් වෙයි. ක්ෂය නිරෝධය නම් සංස්කාරයන්ගේ ක්ෂණ භඞ්ගයයි. අත්‍යන්ත නිරෝධය නම් නිර්වාණයයි. ක්ෂය නිරෝධයෙන් විදර්ශනාවද අත්‍යන්ත නිරෝධයෙන් මාර්ගයද ගත යුතු.

4. " **පටිනිස්සග්ගානු පස්සී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**
පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති "

පටිනිස්සග්ගය දකිමින් ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කරන්නෙමියි හික්මෙන්නේය. පටිනිස්සග්ග යන්නෙහි තේරුම : අත්හැරීම-දුරුකිරීම-පරිත්‍යාගය යනුයි. පටිනිස්සග්ග වනාහි පරිච්චාග පටිනිස්සග්ග, පක්ඛන්දන පටිනිස්සග්ග යයි දෙවැදෑරුම් වේ. පටිනිස්සග්ගානු පස්සනා යන්නෙන් මේ දෙවැදෑරුම් පටිනිස්සග්ග අනුව බැලීම ගත යුතුය. පටිනිස්සග්ගානු පස්සනා යනු විදර්ශනාවටද මාර්ගයට ද කියන නමක් බව දත යුතු. එහි **විදර්ශනාවද පරිච්චාග පටිනිස්සග්ගානුපස්සනා හා පක්ඛන්දන පටිනිස්සග්ගානු පස්සනා** යයි දෙවැදෑරුම් වේ.

තදඞ්ග ප්‍රහාණ වශයෙන් ස්කන්ධ හා කර්ම රැස් කිරීම සමග කෙලෙස් දුරුකරන විට විදර්ශනාව පරිච්චාග පටිනිස්සග්ගානු පස්සනා නම් වේ. සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යාදි දෝෂ දැක්මෙන් එබඳු දෝෂ නැති නිවනට නැමීම, ස්වභාවයෙන් පැනැ වදින විට පක්ඛන්දන පටිනිස්සග්ගානුපස්සනා වේ. **මාර්ගය ද පරිච්චාග පටිනිස්සග්ගානුපස්සනා හා පක්ඛන්දන පටිනිස්සග්ගානුපස්සනා** වේ.

සමුච්ඡෙද ප්‍රහාණ වශයෙන් ස්කන්ධාභිසංස්කාරයන් සමග කෙලෙස් දුරුකරන විට මාර්ගය පරිච්චාග පටිනිස්සග්ගානු පස්සනා වේ. අරමුණු කිරීම් වශයෙන් නිවනට පැන වදින විට මාර්ගය පක්ඛන්දන පටිනිස්සග්ගානුපස්සනා වේ.

මේ සතරවන චතුෂ්කය ශුද්ධ විදර්ශනා වශයෙන්ද මුල් චතුෂ්ක තුන සමථ විදර්ශනා වශයෙන් ද වදළ බැව් දත යුතුය.

ශුද්ධ විදර්ශනාව දෙයාකාරයකින් ලැබෙන සැටි දැක්විය හැකිය. (1) යම්කිසි ධ්‍යානයකට සමවැදී එයින් නැගී විදර්ශනා වඩන යෝගාවචරයා සඳෙරට ලැබෙන සියලු අරමුණු මෙනෙහි කරමින් විදර්ශනා වඩයි. එසේ භාවනා කරන කල්හි ඔහුට යම්කිසි වෙහෙසක් දැනුනහොත් හේ විදර්ශනාව නවත්වා ධ්‍යානයට සමවැදී විශ්‍රාම ගෙන සමවතින් නැගී නැවත පෙර පරිද්දෙන් විදර්ශනා වඩයි. මේ ක්‍රමය සමථය හා විදර්ශනාව හා මිශ්‍රයි. ඔහු විසින් මේ ක්‍රමය අනුගමනය කළ යුත්තේ සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාණය බලවත් වීමෙන් පසුව ලැබෙන වුට්ඨානගාමිනී විපස්සනා නම් වූ අනුලෝම ඤාණය ලැබෙන තෙක් පමණයි. එතැන් සිට නිරුත්සාහයෙන්ම අනිත්‍යාදි වශයෙන් අරමුණු විදර්ශනා වෙයි. අතරක නැවතීමෙක් නැත. අනිත්‍යාදි ලක්ෂණත්‍රයෙන් එකක් ප්‍රකට වෙමින් ලොකෝත්තර මාර්ගයට පැමිණෙයි. මෙය එක් ක්‍රමයකි.

(2) (දෙවෙනි ක්‍රමය) අර්පණා සමාධි හෝ උපචාර සමාධි හෝ නූපදවා මුලසිටම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කාය නාම-රූප වශයෙන් (උපාදානස්කන්ධ වශයෙන්) මෙනෙහි කිරීමෙන් පටන්ගෙන සමාධි- ඤාණ දියුණු වූ පසු සඳෙරට හමුවන තාක් අරමුණු නොනවත්වා මෙනෙහි කිරීමයි. එසේ භාවනා කරන ඔහුටද වෙහෙස ඇතිවෙයි. එහෙත් ඔහු විඩා සංසිඳවීම පිණිස විදර්ශනාව නොනවත්වයි. ඔහු විඩා සංසිඳුවීම පිණිස කරනුයේ මෙනෙහි කරමින් සිටි ක්‍රමය නවත්වා ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අරමුණම මෙනෙහි කිරීමයි. එද විදර්ශනා වශයෙන්මය. එබැවින් මේ ක්‍රමයද ශුද්ධ විදර්ශනාව වෙයි. විදර්ශනා සමාධිය හා විදර්ශනාඤාණ දෙදෙනාගේම එක සමාන වෙත්.

සියලු කෙලෙස් ගිනි නිවීමෙන් ලැබෙන ශාන්ත ශීතල අති ප්‍රණීත සංසිඳීම නම් වූ මාර්ගඵල ධර්මයන් පිරීමට මුලවන (හේතුවන) බවම ආනාපානසති භාවනාවේ මහානිසංසයයි කිව යුතුය.

" තස්මා හවෙ අප්පමත්තො--අනුයුඤ්ජෙථ පණ්ඩිතො
එවං අනෙකානිසංසං---ආනාපානසතිං සදා "

මෙසේ හෙයින් නුවණැත්තේ අනේකානිසංස ඇති මේ ආනාපානසතියෙහි සතතයෙන් යෙදෙන්නේය. (විශුද්ධි මග්ග)

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 8, දෙහිවල නැදිමාලේ, ශ්‍රීදේවී ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවෙට්) ලිමිටඩ් හි අධිපති මහේන්ද්‍ර සේනානායක මහතා එම මැතිණිය, දරුවන් සහ සේවක පිරිස විසින් ශාසන චිරස්ථිතිය සඳහා ශ්‍රීදේවී හි මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදෙශ පත්‍රිකා – අංක 9

ශ්‍රී බු: ව: 2532 පොසොන් පුර 15 — (1988.06.29)

කසිණ භාවනා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මාසම්බුද්ධස්ස

"**පඨවිකසිණමෙකො සඤ්ජානාති උද්ධං අධො තිරියං අද්වයං අප්පමාණං**" යනාදී වශයෙන් වදළ කසිණ භාවනා කර්මස්ථාන දසයක් අංගුත්තර දසක නිපාතයෙහි සඳහන් වේ. (බුද්ධ ජ:–6–84 පිට)

සියලු සම්මා සම්බුද්ධ සර්වඥරාජෝත්තමයාණන් වහන්සේලා විසින්ද, පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලා විසින්ද, බුද්ධ ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා විසින් ද රත්න සංඥවෙන් වඩන ලද ඒ කර්මස්ථාන දසය නම් :

1. පඨවි කසිණය
2. ආපෝ කසිණය
3. තේජෝ කසිණය
4. වායෝ කසිණය
5. නීල කසිණය
6. පීත කසිණය
7. ලෝහිත කසිණය
8. ඕදාත කසිණය
9. ආලෝක කසිණය
10. ආකාස කසිණය යනමොහුයි.

මෙකී කසිණයන් වැඩීමෙන් උන්වහන්සේලා ධ්‍යානයන් උපදවා ගත්හ. එ මතුද නොවැ චතුර්ථධ්‍යාන ලාභීහු අභිඥය යි කියනු ලබන විශේෂ ඥානද උපදවා ගත්හ. එහෙයින් උන්වහන්සේලා මහත් ඍද්ධි ඇති දෙවි බඹුන් සහිත ලෝකයා මවිත කරන්නා වූ ආශ්චර්‍ය්‍ය අද්භූත දේ කළාහුය. මහ තෙදැති යකුන් රකුසන් හා නයින්ද දමනය කළහ. ඒ ඒ කසිණ වැඩීමෙන් කළ හැකි පුදුම හාස්කම් අතුරෙන් කිහිපයක් **කසිණ ඵල** වශයෙන් මෙසේ දක්විය හැකිය.

1. **පඨවි කසිණය** වැඩීමෙන් තෙමේ එක් කෙනෙක්වැ බොහෝ දෙනෙකු වීම, බොහෝ දෙනෙකු වැ එක්කෙනෙකු වීම, අහස් කුස හා මහසයුරද පොළොව කිරීම, අහසෙහි හෝ ජලයෙහි පොළොව මවා එහි සතර ඉරියවු පැවැත්වීම, ඥානය හැර අන් කිසිම උපකරණයක් පිහිට කර නොගෙන මුළු මහත් විශ්වයෙහි ඇත්තා වූ සවිඤ්ඤාණක අවිඤ්ඤාණක කුඩු මහත් සියලු වස්තූන් කෙරෙහි ඇත්තා වූ පඨවිය මතුකොට පෙන්වීම යනාදිය කළ හැකිය.

2. **ආපෝ කසිණය** වැඩීමෙන් දියෙහි මෙන් පොළොවෙහි කිමිදුම, කිමිද නැගී සිටීම, ජලය හෝ වැස්ස ඉපදවීම, ගංගා මුහුදු මැවීම, මහ පොළොව-පර්වත-ප්‍රාසාදදිය සොලවා ලීම, පර්වතාදියෙහි ඇති ආපය (ජලය) මතු කොට-ලීම යනාදිය කළ හැකිය.

3. **තෙජෝ කසිණය** වැඩීමෙන් දුමායාම, දිලිසීම, අඟුරු වැසි ඉපදවීම, තමාගේ තේජසින් අන්‍යයාගේ තේජස ක්ෂය කිරීම, කපු පුළුන් දර ඈදිය එක් රැස් කොට තුබූ කලැ තමා කැමැති දේ පළණක්ම දැවීමට සමත් වීම, දිවැසින් රූ දක්නා පිණිස ආලෝක කිරීම, පිරිනිවන් පානා කල්හි තෙජෝ ධාතුවෙන් ශරීරය දවාලීම, ජලය ඈදියෙහි ඇති ගින්න මතුකර පෙන්වීම යනාදිය කළ හැකිය.

4. **වායෝ කසිණය** වැඩීමෙන් වායුව මෙන් වේගයෙන් ගමන් කිරීම, වාත වැසි උපදවීම, සියල්ල සොලවා ලීම, අන් සියලු වස්තූන් කෙරෙහි ඇත්තාවූ වාතය මතුකොට ලීම යනාදිය කළ හැකිය.

5. **නීල කසිණය** වැඩීමෙන් නිල්වන් රූ මැවීම, අන්ධකාර කිරීම යනාදිය කළ හැකිය. තමා ම වහා නිල්වන් විය හැකිය.

6. **පීත කසිණය** වැඩීමෙන් රන්වන් රූ මැවීම, රන් නොවන දේ රන් වේවායි ඉටූ කෙණෙහි ඒ දෙය රන් වීම, තම සිරුරම රන්වන් කිරීම යනාදිය සිදුකළ හැකි වෙයි.

7. **ලොහිත කසිණය** වැඩීමෙන් රතු රූප මැවීම තමා ම රත්පැහැ රූ ඇත්තෙකු කොට දැක්වීම යනාදිය කළ හැකිය.

8. **ඕදත කසිණය** වැඩීමෙන් සුදුපාට රූප මැවීම, තමාම සුදුවන් රූ ඇත්තකු කොට දැක්වීම, ථීන මිද්ධය දුරුකිරීම, අඳුරු නැසීම, දිවැසින් රූ දක්නා පිණිස ආලෝක කිරීම යනාදිය කළ හැකිය.

9. ආලෝක කසිණය වැඩීමෙන් ප්‍රභාස්වර රූප මැවීම, ථීන මිද්ධය දුරුකිරීම, අඳුරු නැසීම දිවැසින් රූ දක්නා පිණිස ආලෝක කිරීම ඈදිය කළ හැකිය.

10. ආකාස කසිණය වැඩීමෙන් යමකින් වැසී මුවහ වැ තුබුණු දෑය ප්‍රකටව පෙනෙන්ට සැලැස්වීම, පෘථිවි පර්වතෑදිය තුළ අහස් මවා එතුළට වැද ඉරියව් පැවැත්වීම, පැකිළීමක් නොමැතිව භිත්ති ඈදියෙන් පිටත යාම යනෑදිය කළ හැකිය.

එපමණක් නොවැ ධ්‍යාන පාදක කොට විදර්ශනා වඩන්නේ නම් සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදීම නම් වූ ශාන්ති ලක්ෂණ නිර්වාණ ධාතුවද ඒකාන්තයෙන් අවබෝධ කළ හැක්කේය. එසේ වී නමුත් ඉහාත්මයේදී **කසිණ භාවනාව සමෘද්ධ නොවන්නෝද** ඇත්තාහ. ඔහු නම් **කර්මාවරණයෙන්** යුක්ත වූවෝයයි කියනු ලබන ආනන්තරිය පාපකර්ම කළෝය. **ක්ලේශාවරණයෙන්** යුක්ත වූවෝයයි කියනු ලබන නියත මිත්‍ථ්‍යාදෘෂ්ටිකයන් හා උභතො ඛ්‍යඤ්ජනක පණ්ඩකයෝය. (උභතො ඛ්‍යඤ්ජනක පණ්ඩකයෝ වනාහි විපාකාවරණයෙන් යුක්තයහ.) බුද්ධාදී රත්නත්‍රයෙහි සහ ප්‍රතිපත්තිය කෙරෙහිද **ශ්‍රද්ධා නැත්තෝය** මාර්ගානුලෝම ප්‍රතිපත්තියෙහි කත්තුකම්‍යතා **ඡන්ද නැත්තෝය**, **ප්‍රඥා රහිත යෝයයි** කියනු ලබන ලෞකික ලෝකෝත්තර සම්‍යක්දෘෂ්ටි නැත්තෝය යන මොහු වෙත්.

'' මොවුන් අභව්‍ය වනුයේ කසිණයෙහි පමණක් නොව සෙසු කර්මස්ථාන යන්හි දු අභව්‍ය වෙති. මෙවුන් අතුරෙන් එකකුටවත් භාවනාව සමෘද්ධ නොවේය''යි කියත්. මෙයම පිළිගෙන බිය සැක උපදවා භාවනා නොකර නොසිටිය යුතු. කර්මාවරණ හා ක්ලේශාවරණ දුරු කොටැ සත්පුරුෂ සේවනයෙන් හා සද්ධර්ම ශ්‍රවණාදියෙන් ශ්‍රද්ධා-ප්‍රඥා ලැබැ කත්තුකම්‍යතා ඡන්දයෙන් යුතු වැ භාවනා කළ මැනවි. විපාකාවරණ නැතහොත් භාවනා සමෘද්ධ වෙත්. විපාකාවරණ නැත්තාහු නම් ත්‍රිහේතුක ප්‍රතිසන්ධි ඇත්තෝය.

විශේෂ : ආනන්තරිය කර්ම කළ අය සත්පුරුෂ සේවනය හා සද්ධර්ම ශ්‍රවණය ලැබැ ශ්‍රද්ධා උපදවා ශීලයෙහි පිහිටා භාවනා කළහොත් එයින් ඔහුට ලැබෙන ත්‍රිහේතුක කාමාවචර කුසලය මෙයින් තුන්වන ආත්ම භවයේ පටන් විපාක දීම් වශයෙන් ඉදිරිපත් විය හැකිය. එහෙයින් එකලැ ඔහුටද මහඵල නිවන් ලැබගත හැකිය. එබැවින් එබඳු අය සමාජයෙන් අයින් නොකොට ඔවුන් කෙරෙහි සත්පුරුෂයෝ අනුකම්පා කෙරෙත්වා.

අහේතුක-අක්‍රිය-නාස්තික යන දෘෂ්ටි තුනෙන් එකක් වැළඳ ගත්තේ නියත මිත්‍ථ්‍යාදෘෂ්ටික වෙයි. මිත්‍ථ්‍යාදෘෂ්ටිකයකු සම්‍යක්දෘෂ්ටිකයකු කිරීම ඉතා අසීරු කරුණකි. කෙසේ හෝ ඔහු යම් කලෙක නියත මිත්‍ථ්‍යාදෘෂ්ටිය හැර

බුද්ධශ්‍රාවකයකු බවට පත්වැ සීලයෙහි පිහිටා භාවනා කළහොත් ත්‍රිහේතුක ප්‍රතිසන්ධි ඇතියකු නම් ඉහාත්මයේ ම ඔහුගේ භාවනාව සමෘද්ධ වෙයි. නැත-හොත් මතු මහඵල නිවන් ලැබීමට උපනිඃශ්‍රය වෙයි.

උභතො බ්‍යඤ්ජනක–පණ්ඩක යන අය අහේතුක ප්‍රතිසන්ධි ඇති විපාකා-වරණයෙන් යුක්ත වූවෝය. තියුණු කෙලෙස් ඇති බැවින් ක්ලේශාවරණ-යෙන් ද යුක්තයහ. එබැවින් උනට භාවනා සමෘද්ධ නොවේ. අහේතුක ද්විහේතුක ප්‍රතිසන්ධි ඇතියනට ආර්‍ය්‍යමාර්ග ප්‍රතිලාභය හෝ ධ්‍යාන ප්‍රතිලාභයද නැත්තේය. එබැවින් ඔව්හු ද විපාකාවරණයෙන් යුක්තයෝය.

කසිණ භාවනාවට භව්‍යයෝ

'' සබ්බ දුක්ඛ නිස්සරණ නිබ්බාන සච්ඡිකරණත්ථාය.........පබ්බාජෙථ මං භන්තෙ අනුකම්පං උපාදය '' යනුවෙන් යාඥ කොටැ පැවිද්ද ලැබැගත් සියලු දෙනම කසිණ භාවනාවට පමණක් නො වැ සියලු භාවනාවන්ට ම භව්‍යයෝ වෙත්. පැවිද්ද ලැබීමට භව්‍ය නම් කමටහන් වැඩීමට අභව්‍ය නොවේ. එබැවින් පැවිදි කළ කෙණෙහිමැ ආචාර්‍ය්‍යවරයෝ ඔහුට කර්මස්ථාන කියා දෙන්නාහ. කමටහන් නොවඩන සියලු පැවිද්දෝම ධ්‍යාන–අභිඥා–මාර්ග-ඵල–නිර්වාණ ධර්මයන් ලැබීමට අභව්‍යයෝ වෙත්.

තිසරණ සහිත පංච ශීලය හෝ ආජීවට්ඨමක ශීලය හෝ පිරිසිදුව රකින්නා වූ ගිහි බෞද්ධයෝ සියලු භාවනාවන්ටම භව්‍ය (සුදුස්සෝ) වෙත්. එසේ වී නමුත් සම්බාධ සහිත ගිහි ගෙවලැ වෙසෙමින් කසිණ භාවනා නොකළ හැකිය. එය අති විශිෂ්ට ආනුභාසම්පන්න භාවනාවෙකි. එබැවින් ගිහි ගෙය තබා නගර ග්‍රාමයන්හි පිහිටි විහාරාරාම ද කසිණ භාවනාවට නුසුදුසුය. එයට අමුතුම විවේක පරිසරයක්–රහස් ස්ථානයක්–මිනිස් කටහඬ නැති නිහඬ පෙදෙසක් තිබිය යුතුය. **සමාධි භාවනාවට නුසුදුසු විහාර අටළොසක් විශුද්ධි මාර්ගයෙහි** දැක්වෙයි.

එනම් :

1. නිසි ආකාර වත් පිළිවෙත් නොකරන අසංවර නොයෙක් විසම අදහස් ඇති භික්ෂූන් ගැවසෙන **මහා විහාරය**.

2. නවකම් බහුල **අභිනව විහාරය**.

3. කවු කොහොල් හැරවිය යුතු **දිරාපත් විහාරය**.

4. දිවා ර දෙක්හි ආගන්තුක භික්ෂූන් වහන්සේලා පැමිණෙන **මහා මාර්ගාසන්න විහාරය.**

5. පැන් පිණිස මහජනයා හැසිරෙන **පැන් කෙම් විහාරය.** පැන් කෙම් නම් ගල් පොකුණුය.

6. පලා නෙලන වනිතාවන් ගැවසෙන **පලාපත් විහාරය** (පලා කොළ ඇති විහාරය)

7. පලා කොළ ඇති විහාරය මෙන් උවදුරු සහිත **මල් ඇති විහාරය.**

8. අඹ-දඹ ආදී නා නා විධ **ඵල ඇති විහාරය.**

9. "මේ විහාරයෙහි වසන්නේ රහත්වරුන්ය "යි වදින අදහසින් මහ ජනයා පැමිණෙන **ජන ප්‍රාර්ථනීය විහාරය.**

10. නිතර විසභාග අරමුණු හමුවන **නගරාශ්‍රිත විහාරය.**

11. දර හා දැව පිණිස ස්ත්‍රී පුරුෂයන් හැසිරෙන **දැව ඇති විහාරය.**

12. ගොයම් පැගීම් ආදී නොයෙක් වැඩකරන මිනිසුන් ගැවසෙන **කුඹුරු ආශ්‍රිත විහාරය.**

13. නිතර කලහ කරන **විසභාගයන් ඇති විහාරය.**

14. නැව් ඵලින් හෝ ගැල් ඵලින් හෝ නිතර මිනිසුන් පැමිණෙන **සමුද්‍ර තීර ඇසුරු කළ විහාරය.**

15. අශ්‍රද්ධාවන්ත මිනිසුන් ඇති **ප්‍රත්‍යන්ත විහාරය.**

16. **රාජ්‍ය සීමාවෙහි විහාරය.**

17. විසභාග රූපාදි අරමුණු ලැබීම නිසා හෝ අමනුෂ්‍යාධිගෘහිත බව නිසා හෝ **සප්පාය නැති විහාරය.**

18. **කල්‍යාණ මිත්‍රයන් නැති විහාරය** යන මෙයයි.

මේ අටළොස් දෙස් අතුරෙන් එක දෝෂයකින් හෝ යුක්ත විහාර නුසුදුසු විහාර බවත් එබඳු තැනෙක නො විසිය යුතු බවත් විශුද්ධි මාර්ගයෙහි සඳහන් වෙයි. විස්තර එහි පඨවි කසිණ නිර්දේශයෙන් දත යුතු.

" අට්ඨාරසෙතානි ඨානානි – ඉති විඤ්ඤාය පණ්ඩිතො,
ආරකා පරිවජ්ජෙයා – මග්ගං පටිභයං යථා "

මෙය අටුවා ගාථාවකි. තේරුම : " මේ අටළොස් ස්ථානයන් නුවණැත්තෝ මෙසේ දැන, භය ඇති මගක් මෙන් දුරින්ම දුරුකරන්නේය " යනුයි.

විශේෂ : උපනිශ්‍රය සම්පන්න බෝධිසත්වාදීන් හට මෙයින් බාධා නොවේ.

සමාධි භාවනාවට සුදුසු විහාර

දැන් සමාධි භාවනාවට නුසුදුසු විහාර අපි දැන ගතිමු. අපි එය දුරින් මැ දුරු කරමු. දුකින් මිදෙණු කැමැති සැදැහැති යෝගාවචරයා විසින් ඊළඟට කළ යුත්තේ සමාධි භාවනාවට සුදුසු විහාරය තෝරා ගැනීමයි. පින්වත! ඔබ-අප හැම දෙනා කෙරෙහිම අනුකම්පා කරන්නාවූ **මහා කාරුණික භාග්‍යවත් අරහත් සම්මා සම්බුද්ධ රජාණන් වහන්සේ** ඒ සඳහා අංග පසෙකින් යුත් විහාරය සුදුසු යයි මෙසේ අවධාරණය (වෙන්) කොටැ වදළ සේක.

" මහණෙනි සේනාසනය කෙසේ පඤ්චාඞ්ගයෙන් යුක්ත වන්නේද ? මහණෙනි! යම් සේනාසනයෙක් ගමට ඉතා දුරත් නොවැ ගමනා ගමනයට පහසු වන්නේද, දහවල් ජනාකීර්ණ නොවැ රාත්‍රී නිශ්ශබ්ද වැ මහාජන සන්නිපාතයෙන් වන ගිගුම් හඬ නැත්තේ වන්නේද, මැසි මදුරු අවු සුළං නයි පොළොං ආදීන්ගේ ස්පර්ශ නැත්තේ වන්නේද, එසේම එම සේනාසනයෙහි වසන්නවුන්ට චීවර පිණ්ඩපාත සේනාසන ගිලන්පස බෙහෙත් පිරිකර නිරායාසයෙන් ලැබෙන්නේ ද, බහුශ්‍රැත වූ ආගතාගම ධර්මධර විනයධර මාතෘකාධර ස්ථවිර භික්ෂූහු ඒ වෙහෙර වෙසෙත් ද, ඔව්හු (ඒ වෙහෙර වසන්නෝ) කලින් කල උන්වහන්සේලා වෙත එළඹ " ස්වාමීන් වහන්ස මේ කෙසේද, මෙහි අර්ථ කෙසේද"යි ඇසූ කල්හි උන්වහන්සේලා බැහැරින් පෙළ අටුවා පාඨ ගෙන හැර දක්වීමෙන් නොපැහැදිලි අර්ථය පැහැදිලි කෙරෙත්ද, ගැඹුරු වූ අර්ථ ලිහිල් කරත් ද, අනෙකවිධ සැක කටයුතු ධර්මයන්හි සැක දුරු කෙරෙත්ද, මහණෙනි, මෙසේ සේනාසනය පඤ්චාඞ්ගයෙන් යුක්ත වන්නේය ".

(අංගු: දසක නි: සේනාසන සූත්‍රය–බු.ජ. 6–28 පිට)

මෙතෙක් දක්වන ලද කරුණු දස කසිණයටම සාධාරණ බව දත යුතු. මෙතැන් පටන් ඒ එකිනෙක කසිණය පිළිබඳ භාවනා විධි වෙන වෙනම දක්වනු ලැබේ.

1. පඨවි කසිණය

පඨවි කසිණය යන්නෙහි තේරුම පිරිපුන් (සම්පූර්ණ) පොළොව යනුයි. භාවනා යනු වැඩීමයි. එවිටැ කසිණ භාවනා යන්නෙන් සම්පූර්ණ පෘථිවිය හෙවත් සියලු පොළොව වැඩීම කියවෙයි. එහෙත් මුළු පොළොවෙහි නිමිත්ත ගෙන භාවනා නොකළ හැකිය.

" පඨවී කසිණය උගන්නා තැනැත්තේ මතු කියනු ලබන ආකාරයෙන් පිළියෙළ කරගන්නා ලද්දවූ හෝ එසේ පිළියෙළ කර නොගත්, බල මණ්ඩලාදී වශයෙන් ප්‍රකෘතියෙන් පිහිටි හෝ අන්ත සහිත කෙළවර සහිත—කුඩා වට්ටියක් හෝ මලාවක් පමණ වූ—පෘථිවි මණ්ඩලයෙහි නිමිත්ත ග්‍රහණය කරන්නේය " යි එහෙයින් කියන ලදී. (පැරණි අටුවාව)

යම් කෙනකුන් විසින් පූර්ව ජන්මයෙහි ද බුද්ධ ශාසනයෙහි හෝ සෘෂි ප්‍රව්‍රජ්‍යාවෙන් හෝ පැවිදි වැ පඨවි කසිණ භාවනා කොටැ චතුෂ්ක-පඤ්චක ධ්‍යාන උපදවන ලද්දේ නම්, එබඳු උපනිඃශ්‍රය සම්පන්න පින්වතුන්ට **මල්ලක** තෙරුන්වහන්සේට මෙන් පිළියෙළ කර නොගත් පෘථිවියෙහි එනම් සී සෑ තැන හෝ කලවිටි මඩුල්ලෙහි (බල මණ්ඩල) හෝ නිමිත්ත උපදින්නේය.

දිනක් ඒ **මල්ලක** තෙරුන් වහන්සේ සී සෑ තැන බැලූහ. ඒ බලත්ම එතරම්ම වූ පටිභාග නිමිත්ත උපන්නේය. උන්වහන්සේ එය වඩා පඤ්චක ධ්‍යාන උපදවා ගත්හ. ඒ ධ්‍යාන පාදක කොටැ විදසුන් වඩා රහත් වූ සේක. (වර්තමානයෙහි කසිණ වඩන පින්වතුන්ට භාවනාවෙහි ධෛර්‍ය්‍ය ඉපදවීමට මෙය කදිම නිදසුනෙකි. මෙසේ කසිණ භාවනාව හැම දෙනාටම ප්‍රයෝජනවත් වන්නේය).

එසේ පූර්ව කෘත ධ්‍යාන පරිචය නැති යෝගාවචරයන් විසින් කසිණ දෙෂ සතර දුරු කොටැ එක් වියත් සතරඟුලක් (අඟල් 12 ක්) ප්‍රමාණ කසිණ මණ්ඩලයක් සාද ගත යුතු. කසිණ දෙෂ සතර නම් නිල-පීත-ලෝහිත-ඕදාත යන වර්ණ මිශ්‍ර වීමයි.

කසිණ මණ්ඩලය සාදන සැටි

ගල්-වැලි-තණ-මුල් ආදිය නැති අරුණුවන් (මඳ රත් පැහැති) මැටි සෑහෙන ප්‍රමාණයක් ගෙන දිය මුසු කොට සිනිඳුවට අඹරා ගත යුතු. එසේ අඹරාගත් මැටි පිඩ අඟල් 14 කට නො අඩු පිරිසිදු සමතලා වූ සිව් රැස් හෝ වට වූ හෝ ත්‍රිකෝණ වූ හෝ ලෑලි කැල්ලක හෝ රෙදි කඩක හෝ තබා තුනී

කොට, අඟල් 12 ක් ප්‍රමාණයට බෙර ඇසක් සේ ඔපමට්ටමට වෘතය සාද-ගත යුතු. එය කසිණ මණ්ඩලයයි. ඉක්බිති ඒ කසිණ මණ්ඩලය වටේට ඇති ලෑල්ලේ හෝ රෙදි කඩේ ඉතිරි කොටස කසිණ මණ්ඩලයේ පැහැයට විරුද්ධ පැහැයකින් පාට කරගත යුතු. එසේ කළ යුත්තේ කසිණ මණ්ඩලය හොඳාකාර කැපී වෙන් වී පෙනීම සඳහා ය. මෙසේ සාදගත් කසිණ මණ්ඩලය කැමැති තැනෙක ගෙන යා හැකි වෙයි. තැනින් තැන ගෙනයා නොහැකි පරිදි එක තැනකම තිබෙන සේද සාද ගත හැකිය.

" කුඩා වට්ටියක් හෝ මලාවක් පමණ:"යයි කීයේ මේ ප්‍රමාණය සඳහාය. "අන්ත සහිත-කෙළවර සහිත " යයි කීයේ විරුද්ධ පැහැයකින් වෙන් කිරීම සඳහාය.

ආසනය : කසිණ භාවනාව නොයෙක් අදහස් ඇති මිනිසුන්ට තබා එබඳු භික්ෂූන්ට ද නොපෙනෙන සේ රහසි ගතව කළ යුතු. එබැවින් ඒ සඳහා හොඳට එළිය ඇති පිළිසන් විවේකස්ථානයක් වෙන් කරගෙන එහි එක් වියත් සතරඟුලක් උස් වූ මොළොක් ඇතිරි අතුරණ ලද පිරිසිදු ආසනයක් පනවා ගත යුතු.

දුර ප්‍රමාණය : " මෙසේ පනවා ගත් ආසනයට රියන් දෙක හමාරක් ඈතින් කසිණ මණ්ඩලය තබා ගත යුතු. ඊට වඩා දුර වුවහොත් කසිණය නො වැටහෙයි. ඊට වඩා ළං වුවහොත් කසිණයෙහි දෝෂ පැනෙයි. කියන ලද ප්‍රමාණයෙන් උස් වූ අසුනක උන්කලැ කර නමා නැඹුරුවැ කසිණය බැලිය යුතු වෙයි. කී ප්‍රමාණයෙන් පහත් අසුනක හුන් කලැ දෙදන රිදෙයි. එබැවින් ආසනයේ උසද කසිණය තබාගත යුතු දුර ප්‍රමාණයද එසේම විය යුතු "

(විශුද්ධි මාර්ගය)

භාවනා විධිය

සෑම භාවනාවක් පාසාම කළ යුතු පූර්ව කෘත්‍ය විධි සහ යෝගාවචර ගුණ, සවැදෑරුම් අදහස් යනාදී වශයෙන් දත යුතු. විශේෂ කරුණු හා උපදෙස් අංක 2-3-4-5-6 යන පත්‍රිකාවල පිළිවෙළින් දක්වා ඇත. මෙහිදීද ඒ අනුව පිළිපැදිය යුතු. එසේ පූර්ව කෘත්‍ය සම්පාදනයෙන් පසු, පනවාගත් ආසනයෙහි වාඩි වී එකෙළෙණහිම කසිණ නිමිත්තට සිත නොයොදා කාමයන් ගේ ආදීනව සහ කාමයන්ගෙන් නික්මීමෙහි ආනිසංසද සලකා බැලිය යුතු.

කාමයන්ගේ ආදීනව

1. මේ කාමයෝ වනාහි ආශ්වාද රහිතාර්ථයෙන් මස් ලේ නැති ඇට **කැබැල්ලකට** බඳු උපමා ඇත්තෝය. (අට්ඨි කඞ්කලූපමා කාමා)

2. මේ කාමයෝ: බොහෝ දෙනාට සාධාරණ වන බැවින් **මස් කැටියකට** බඳු උපමා ඇත්තෝය. (මංසපෙසූපමා කාමා)

3. මේ කාමයෝ : සිත-කය දවන ස්වභාවය ඇති බැවින් **තණසුලකට** බඳු උපමා ඇත්තෝය. (තිණුක්කූපමා කාමා)

4. මේ කාමයෝ : සිත-කය තවන ස්වභාවය ඇති බැවින් දුම් හෝ ගිනි දැල් නැති **මහා ගිනි අඟුරු වළකට** බඳු උපමා ඇත්තෝය. (අඞ්ගාර කාසූපමා කාමා)

5. මේ කාමයෝ : සිහිනෙන් ලැබ විඳින ලද ආස්වාදය අවදි වූ පසු නැත්තා සේ ලැබීම් විඳීම් මාත්‍ර වූ අස්ථිර ආස්වාද ඇති බැවින් **රෑ දුටු සිහිනයකට** බඳු උපමා ඇත්තෝය. (සුපිනකූපමා කාමා)

6. මේ කාමයෝ : මඳ කලකදී නැති වී යන බැවින් තාවකාලික වශයෙන් අනුන්ගෙන් **ඉල්ලා ගත් දේවලට** බඳු උපමා ඇත්තෝය. (යාචිතකූපමා කාමා)

7. මේ කාමයෝ : සියලු අඟ පසඟ බිඳ හෙලන තේරුමෙන් **පල දරන ගසකට** බඳු උපමා ඇත්තෝය. (රුක්ඛඵලූපමා කාමා)

8. මේ කාමයෝ : ඔවුනොවුන් ඇණ කොටා ගෙන වැනසී යන ස්වභාවය ඇති හෙයින් **මස්කපන මන්නයට හා කොටයට** බඳු උපමා ඇත්තෝය. (අසිසූනූපමා කාමා)

9. මේ කාමයෝ : උල්පිහියා වලින් ශරීරය සිදුරු කරන්නාක් මෙන් සත්ත්වයන්ගේ සිත් සිදුරු කරන්නෝය. එබැවින් කාමයෝ **උල් පිහියා** වලට බඳු උපමා ඇත්තෝය. (සත්තිසූලූපමා කාමා)

10. මේ කාමයෝ : භයානක වූ නොයෙක් දුක් වලට හේතුවන බැවින් **සර්ප හිසකට** බඳු උපමා ඇත්තෝය. (සප්පසිරූපමා කාමා)

මෙසේ කාම සුඛය වනාහි අල්ප වූ ආස්වාද ඇත්තේය ; බොහෝ අනතුරු සහිතය, සැක සහිතය, භය සහිතය, කෙලෙසීම් සහිතය, අවුචි අනුභව කිරීමක් හා සමානය, හීනය, ග්‍රාම්‍යය, කෙලෙස් සහිත පුද්ගලයන්ගේ ක්‍රියාවක්ය, අනාර්‍ය්‍ය අනර්ත්ථ සහිතය යනාදී අනෙකාකාරයෙන් වස්තුකාම- ක්ලේශ කාමයන්ගේ දෙස් සලකා බැලිය යුතු.

කාමයන්ගෙන් නික්මීමේ ආනිසංස නම් : ආදීනව වශයෙන් දක්වන ලද්-දවූ (සලකන ලද්දවූ) දැවීම්–තැවීම්–භය–උපද්‍රව ඈ දී නානා ප්‍රකාර සියලු දෙෂ යන්ගෙන් මිදීමයි. හෙවත් සියලු දුඃඛස්කන්ධයාගේ ඉක්මවීමයි. මෙසේ ආනිසංස සලකා ඒ සියලු දුක් ඉක්මවීමේ උපාය වූ නෛෂ්ක්‍රම්‍ය සඞ්ඛ්‍යාත ධ්‍යාන ප්‍රතිලාභයෙහි අභිලාෂය (කැමැත්ත) ඇතිකරගත යුතු. එසේ ධ්‍යාන ප්‍රතිලාභයෙහි කැමැත්ත ඇතිවැ '' ඒ මාගේ **භාග්‍යවතුන් වහන්සේ** අවිපරීත කොටැ සියලු ධර්මයන් පරෝපදෙශ රහිත වැ තමන් වහන්සේ විසින් ම අව-බෝධ කළ හෙයින් ඒකාන්තයෙන් **සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක**.'' යනාදී වශයෙන් බුද්ධ **රත්නයෙහිද**, ''ඒකාන්තයෙන් නිවණට පමුණුවන්නා වූ **සපර්‍ය්‍යාප්තික නව ලොකොත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ** විසින් මනා කොට දේශනා කරන ලද බැවින් ඒ ධර්මය තෙමේ **ස්වාක්ඛාත** නම් වන සේක '' යනාදී වශයෙන් **ධර්ම රත්නයෙහි** ද, '' ඒ **භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ** ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාවට මනාකොට පිළිපන් හෙයින් **සුපටිපන්න නම් වන සේක** '' යනාදී වශයෙන් **සඞ්ඝ රත්නයෙහි** ද ගුණ සිහි කිරීමෙන් ප්‍රීති ප්‍රමෝද්‍යය උපදවා '' මේ වනැහි සියලු **සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේලා** විසින්ද, **පසේ බුදු රජාණන් වහන්සේලා** විසින් ද, **බුද්ධශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා** විසින්ද උපචාර ධ්‍යාන, අර්පනා ධ්‍යාන, විදර්ශනා ඥාන, මාර්ග ඵල, නිර්වාණ ධර්මයන් අවබෝධ කරගැනීම පිණිස පිළිපදින ලද්දවූ උතුම් නෛෂ්ක්‍රම්‍ය ප්‍රතිපදාවය''යි ප්‍රතිපදායෙහි ගෞරව ඇතිවැ ''ඒකාන්තයෙන් මම මේ ප්‍රතිපත්තියෙන් චිත්ත විවේකාදී උතුම් විවේක සුඛ රසය ලබන්නෙමි''යි ධෛර්‍ය්‍ය උපදවා ගතයුතු.

නිමිත්ත ගැනීම : කියන ලද පරිදි ධෛර්‍ය්‍ය උපදවා සම ආකාරයෙන් (මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන්) ඇස් ඇරැ බලා ගෙන කසිණ නිමිත්ත ගැනීමෙන් භාවනා කළ යුතුයි. මෙසේ පමණට ඇස් දල්වා බැලීමේදී කසිණ නිමිත්ත නො පෙනේ නම් ඉඳ ගැනීම් වශයෙන් හෝ තමාගේ වරදෙක් ඇතැයි දත යුතු. කුඩාව හෝ අඩක් හෝ පෙනේ නම් කසිණ මණ්ඩලය තබා ගැනීමේ වරදකැයි දත යුතු. එසේ විණි නම්, එදෙස් නිදෙස් කොට සම පමණට ඇස් දල්වා බලා නිමිත්ත ගත යුතු. පමණට වඩා ඇස් ඇර බලන්නහුගේ ඇස් ඉතා සියුම් රූපයක් හෝ ප්‍රභාස්වර රූපයක් හෝ බලන විට මෙන් වෙහෙසට පත්වෙයි. කසිණ මණ්ඩල යද ලක්ෂණ වශයෙන් හෝ වර්ණ වශයෙන් වැටැහෙයි. කසිණ නිමිත්තහි නියම ස්වභාවය වෙනස් ආකාරයෙන් වැටහෙයි. එබැවින් ඔහුට නිමිත්ත නූපදියි. ඇසින් බලා නිමිත්ත සිතට ගෙන් භාවනා කළ යුතුය. පමණට වඩා ඇස් දල්වා බැලීමෙන් කසිණ මණ්ඩලයේ නියමාකාරය සිතට නො වැට-හෙයි. වෙනස් ආකාරයෙන් වැටහෙයි. නිමිත්ත නූපදී යයි කීවේ නියම ස්වරූපයෙන් නිමිත්ත සිතට නොවැටහෙන බැවිනි. ඉතා මඳව ඇස් දල්වා

බලන්නහුට කසිණ මණ්ඩලය ප්‍රකට නොවේ. සිතද කුසීත පක්ෂයෙහි වැටෙයි. එයින් ද නිමිත්ත නූපදියි. එබැවින් පමණට වඩා ඇස් අරිමින්ද, පමණට වඩා ඇස් පියමින් ද කසිණය නොබැලිය යුතු. කැටපත්හි මුහුණ බලන්නකු මෙන් බැලිය යුතු. කැටපත්හි මුහුණ බලන්නා කැටපතෙහි වර්ණය හෝ ලක්ෂණය හෝ නොබලයි. සම පමණට ඇස් දල්වා එහි තම මුහුණම බලයි. එසේ බලන කල්හි ඔහුට කැටපත නොව මුහුණම නියමාකාරයෙන් පෙනෙයි. කැට පතද නොපෙනෙන්නේ නොවේ. එසේ වී නමුත් ඔහු මුබ නිමිත්තම ගනියි. එමෙන් කසිණයෙහි වර්ණයද නොපෙනෙන්නේ නොවෙයි. පෙනෙතුදු, වර්ණය ගැන නොසිතා නිමිත්තම ගෙන " පඨවි " - " පඨවි " යයි මෙනෙහි කරමින් භාවනා කළ යුතු. මුල් අවස්ථාවෙහි වාග්භේද කළද පසුව මෙනෙහි කිරීමම කළ යුතු.

මෙසේ කසිණ මණ්ඩලය ඇසින් බලමින් බොහෝ වේලාවක් මෙනෙහි කොට ඇස් පියා ගෙනද සිතින් ආවර්ජනා කළ යුතු. එසේ ආවර්ජනා කරන කල්හි ඇස් ඇර බලන විට මෙන් කසිණ මණ්ඩලය පෙනෙන්ට වෙයි. එසේ පෙනෙයි නම්, එකලැ **උද්ග්‍රහ නිමිත්ත** උපන්නේ වෙයි. එසේ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත නූපන්නේ නම් නැවතත් ඇස් ඇර බලමින් භාවනා කළ යුතු. නැවත ඇස් පියා භාවනා කළ යුතු. මෙසේ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදින තාක් විටෙක ඇස් දල්වාද විටෙක ඇස් පියාද ආවර්ජනා කළ යුතු. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදින තෙක් කොතෙක් කල් හෝ එසේ භාවනා කළ යුතුය.

යම් විටෙක උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපන්නේ නම්, ඉන්පසු එතැන නොසිටිය යුතු. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපන්නාට පසු වැ කසිණ මණ්ඩලය බල බලා භාවනා කළ හොත් **ප්‍රතිභාග නිමිත්ත** නූපදියි. එහි සිටියොත් කසිණ මණ්ඩලය දෙස නො බලාද නොසිටිය හැකිය. එබැවින් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ලත් ඇසිල්ලෙහි එතැනින් ඉවත් වැ වෙන තැනකට ගොස් භාවනා කළ යුතු. එසේ භාවනා කරන කල්හි කිසියම් හේතුවකින් ඒ ලැබගත් තරුණ සමාධිය (උද්ග්‍රහ නිමිත්ත) නැතිව ගියේ නම් කසිණ මණ්ඩලය තුබුණු තැනට ගොස් පළමු පරිද්දෙන් භාවනා කොට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදවා ගත යුතුය. උපදවා ගත් පසු නැවත තමන් භාවනා කරන තැනට ගොස් ඉඳගෙන හෝ සක්මන් කරමින් හෝ කැමැති ඉරියව්වකින් භාවනා කළ යුතු. එසේ නැවත නැවත පඨවි පඨවි යයි ආවර්ජනා කරමින් භාවනා කරන කල්හි කාමච්ඡන්දාදී නීවරණයන්ද පහළ විය හැකිය. එසේ නීවරණ උපන්නේ නම් එය උත්සාහයෙන් යටපත් කොට " පඨවි "- " පඨවි " යයි උද්ග්‍රහ නිමිත්තම ආවර්ජනා කළ යුතුය. එසේ භාවනා කරමින් සිටියදී කසිණ මණ්ඩලය නොපෙනී අතුරුදහන් වී ගියහොත් නැවත කසිණ මණ්ඩලය තුබුණු තැනට ගොස් භාවනා කොට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදවා ගෙන

එතැනින් පිටත ගොස් පෙරසේම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත බලමින් '' පඨවි- පඨවි '' යයි මෙනෙහි කරමින් භාවනා කළ යුතු. මෙසේ භාවනා කරන කල්හි ඇතැම් විට බුද්ධ රූප-රහත්රූපාදී සිත් පහදවන දර්ශනද එසේම සිත් අලවන දිව්‍ය-බ්‍රහ්ම-ස්ත්‍රී-පුරුෂාදි දර්ශනද ඇතිවිය හැකිය. ඒ කිසිවක් ගණන් නොගත යුතුය. ඒවා මෙනෙහි කිරීමද නොකළ යුතුය. ඇතැම් විට සිත් අලවන-නලවන මිහිරි ගී ශබ්ද ඇසෙන්ට පුළුවනි. එද ගණන් නොගත යුතු. ඇතැම් විට ඒ ගී ගයන අය පෙනෙන්ට ද පුළුවනි. ඇතැම් විට දෙව් දේවතාවෝ බ්‍රහ්මයෝ තමා සමඟ කථා කරන්නාක් මෙන් ඇසෙන්නටද තමන් ඉදිරියෙහි පෙනී සිටින්ට ද පුළුවනි. එදෙස නොබලනු. ශබ්ද නො අසනු. ඔවුන් සමඟ කථා නොකරනු. ඇතැම් යෝගාවචරයෝ මෙවැනි දර්ශන වලදී මාගේ භාවනාව දියුණු යයි සිතා ගනිත්. දෙවි දේවතාවන් සමඟ කථාවට පටන් ගනිත්. එවිට නැවත නිසි මඟට නොගත හැකි සේ භාවනාව පිරිහෙන්ට පුළුවනි. මේ විකාරවලට නො රැවටෙනු. ඇතැම් විට බිහිසුණු අරමුණුද ඉදිරිපත් විය හැකිය. භය නොවෙනු. මෙකී කිසිවක් ගණන් නොගෙන ඒවා මෙනෙහි නොකොට--සිහි නොකොට උද්ග්‍රහ නිමිත්තම '' පඨවි- පඨවි '' යයි මෙනෙහි කළ යුතුය.

මුලදීම සතර කමටහන් පුහුණු කළ යුත්තේ මෙබඳු උපද්‍රව වලින් මිදීම සඳහාය. මේ කසිණ භාවනාව විදර්ශනාව මෙන් හෝ වෙනත් භාවනාවක් මෙන් හෝ නිතර කරනු නොලැබේ. රෑ හෝ දවල් හෝ ඒ ඒ නියමිත වේලාවල පමණක් කළ යුතුය. ඒ අතරතුර බුද්ධානුස්සති ආදී ආරක්ෂක භාවනා වැඩිය යුතුය. එය ශක්තිමත් කරගත යුතුය. සතර කමටහන් වැඩීමෙන් ආරක්ෂාවද, ආනාපානසතිය වැඩීමෙන් විතර්ක ප්‍රහාණයද සැලසෙන බව මුලදීම කියා ඇත. උදේ සවස ආරක්ෂක පිරිත් සජ්ඣායන ද නොකඩවා කළ යුතුය.

මෙකී උපදෙස් පිළිපදිමින් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත නැවත නැවත ආවර්ජනා කරමින් භාවනා කරන කල්හි ඒ යෝගාවචරයාගේ නීවරණ විෂ්කම්භනය වෙයි. කෙලෙස් සංසිඳෙයි. එකලැ හිතට පෙනෙමින් තිබුණු කසිණ මණ්ඩලය වටේ ආලෝකය ඇති වෙයි. මුළු කසිණ මණ්ඩලයම ඉතා පිරිසිදුව බැබලීම් සහිතව පෙනෙන්ට වෙයි. ඒ අවස්ථාවේ දී වලා ගැබින් නික්මුණු චන්ද්‍ර මණ්ඩලයක් සේ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පලාගෙන නික්මුණාක් මෙන් ඒ උද්ග්‍රහ නිමිත්තට වඩා සිය දහස් ගුණයෙන් සුපරිශුද්ධ වූ **ප්‍රතිභාග නිමිත්ත** උපදින්නේය.

උද්ග්‍රහ - ප්‍රතිභාග නිමිති දෙකේ වෙනස

උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි ඇඟිලි පහර ආදි කසිණ දෝෂ පෙනෙන්නේය. ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි එබඳු දොස් නොපෙනෙයි. ථවිකයෙන් මැත් කරගන්නා ලද ආදස තලයක් මෙන් එය ඉතා ප්‍රභාස්වර වෙයි. ඒ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි

ඇසින් දැකිය හැකි වර්ණ සටහන් ඇති වස්තුවක් නොවේ. හුදෙක් සමාධි ලාභීන්ටම ලැබෙන වැටහීම් මාත්‍රයකි. භාවනා සංඥයෙන් ඇතිවන හැඳිනීම් මාත්‍රයකි. ඒ උපන් අවස්ථාවේ පටන් යෝගාවචරයාගේ නීවරණයෝ විෂ්කම්භනයට පත්වෙති. කෙලෙස් සංසිඳෙයි. සිත උපචාර සමාධියෙන් සමාහිත වෙයි.

උපචාර සමාධි-අර්පණා සමාධි යයි සමාධිය ද්විප්‍රකාර වෙයි. සිත උපචාර භූමියෙහිදී සමාහිත වන්නේ නීවරණ ප්‍රහාණයෙනි. අර්පණා අවස්ථාවෙහිදී සිත සමාහිත වන්නේ ධ්‍යානාඞ්ග පහළ වීමෙනි. උපචාර අවස්ථාවෙහි පහළ-වන ධ්‍යානාඞ්ගයෝ දුබල වෙත්. එබැවින් ළදරුවකු නගා සිටවූ කල නැවත නැවත බිම වැටෙන්නාක් මෙන් උපචාර ධ්‍යාන උපන් කල්හි සිත විටෙක නිමිත්ත අරමුණු කරයි. විටෙක භවාඞ්ගයට බසියි. අර්පණා ධ්‍යානය උපන් කල්හි ධ්‍යානාඞ්ගයෝ ශක්ති සම්පන්න වෙත්. එබැවින් බලවත් පුරුෂයකුට හුනස්නෙන් නැගී දවස මුළුල්ලේ සිටිය හැක්කා සේ අර්පණා සමාධි උපන් කල්හි සිත එක්වරක් පමණක් භවාඞ්ග වාරය සිඳ රැයක් දවාලක් මුළුල්ලේ එසේම සිටින්නේය. එකල කුශලජවන්ම පිළිවෙළින් පවත්නේය.

උපචාර සමාධිය සමග ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදවා ගැනීම ඉතා දුෂ්කරය. එබැවින් ඒ පයඞ්කයේම හිඳ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩා අර්පණා ලබා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. එසේ උත්සාහකොටත් නොහැකි නම් චක්‍රවර්ති ගර්භයක් මෙන් අප්‍රමාද වැ සිහියෙන් යුක්තවැ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත රැකගත යුතුය.

"**නිමිත්තං රක්ඛතො ලද්ධං—පරිහානි න විජ්ජති,**
ආරක්ඛම්හි අසන්තම්හි—ලද්ධං ලද්ධං විනස්සති",

"නිමිත්ත රැක ගන්නහුට ලත් උපචාර ධ්‍යානයාගේ පිරිහීමෙක් නොවන්නේය. ආරක්ෂා නැති කල්හි ලත්-ලත් ධ්‍යානය වැනසෙන්නේය."

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත රැකගත යුතු විධිය

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත රැක ගනු කැමැත්තහු විසින් අසප්පාය ආවාස, අසප්පාය ගොදුරුගම, අසප්පාය කථා, අසප්පාය පුද්ගල, අසප්පාය භෝජන, අසප්පාය ඍතු, අසප්පාය ඉරියව් යන මේ සත දුරු කළ යුතුය.

එසේම සප්පාය ආවාස, සප්පාය ගොදුරුගම්, සප්පාය කථා, සප්පාය පුද්ගල, සප්පාය භෝජන, සප්පාය ඍතු, සප්පාය ඉරියව් යන මේ සත සේවනය කළ යුතුය. එසේ සේවනය කෙරෙමින් භාවනා කරන කවරෙකු හට වුවද නොබෝ කලකින්ම අර්පණා උපදින්නේය. (සප්පාය-අසප්පාය පිළිබඳ විස්තර අංක හයේ (6) පත්‍රිකාවෙහි 24-25 යන පිටුවල සඳහන් වැ ඇත).

කියන ලද සත් අසප්පායයන් දුරු කොට සත් සප්පායයන් සේවනය, කෙරෙමින් නිමිත්තාසේවන බහුල යෝගාවචරයා හට නොබෝ කලකින්ම අර්පණා උපදින්නේය.

සප්පාය සේවනය කරමින් භාවනා කරන කල්හිදු යමකුහට අර්පණා නොලැබෙන්නේ නම් ඔහු විසින් දශවිධ අර්පණා කෞශල්‍යය සම්පාදනය කරමින් භාවනා කළ යුතු. (එහි පිළිවෙළ අංක හතේ (7) පත්‍රිකාවෙහි 1 සිට 9 දක්වා පිටුවල සඳහන්ව ඇත.)

යමෙක් කියන ලද පරිදි අර්පණා කෞශල්‍යය සම්පාදනය කොට මඳකුදු ලීන වූ සිත ලීනභාවයෙන් ද උද්ධත වූ සිත උද්ධත භාවයෙන්ද මුදා මධ්‍යම ප්‍රමාණ වීර්‍ය්‍යයෙන් ප්‍රතිභාග නිමිත්තට සිත යොදා "පඨවි-පඨවි" යයි සම ප්‍රමාණයෙන් ම මෙනෙහි කරන්නේ වේ ද හෙතෙම අර්පණාවට පැමිණෙන්නේය. ඔබද එබන්දකු විය යුතු.

අර්පණා ලැබෙන ආකාරය

මෙසේ මධ්‍යම ප්‍රමාණ වීර්‍ය්‍යයෙන් යුක්ත වැ සිතට පෙනෙන ප්‍රතිභාග නිමිත්ත "පඨවි-පඨවි" යයි ඇස්පියා ගෙන සිතින් බලමින් නැවත නැවත මෙනෙහි කළ යුතු. මෙනෙහි කිරීම ඉක්මනින් ද ලැසිවද නොකොට සම ප්‍රමාණයෙන් කළ යුතුය. එසේ මෙනෙහි කරන කල්හි ඇතැම් විට ඒ ධර්මාරම්මණ සඞ්ඛ්‍යාත ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පළමු පෙනුනාටත් වඩා ආලෝකවත් ආකාරයෙන් ද පෙනෙන්ට වෙයි. ඇතැම් විට කැරකෙයි. ඈත් මෑත් වෙයි. පසුව තමා ඉදිරියෙහි නිශ්චලව තිබෙන්ට වෙයි. නැවත ළංවෙන්ට ද ඈත් වන්ටද පුළුවනි. එසේ වුවහොත් නිමිත්ත නිශ්චලවැ තිබේවායි අධිෂ්ඨාන කොටැ නිමිත්ත ආවර්ජනා කළයුතු. එක් වරකින් දෙකකින් එය සිදු නොවුව හොත් නැවත නැවතත් පෙර සේම අධිෂ්ඨාන කරමින් ආවර්ජනා කළ යුතුය. සිත නිමිත්තෙන් බැහැරට නොගත යුතුය. වීර්‍ය්‍ය ද අඩු වැඩි නොකළ යුතුය. ඇස් නො ඇරිය යුතුය. එකල්හි නිමිත්ත තමා ඉදිරියෙහි නිශ්චල වැ පිහිටා සිටියි. සිතද නිමිත්ත අරමුණු කරමින් ම පවතියි. එසේ ඇති කල්හි අධිෂ්ඨාන බලයෙන් නිමිත්ත තමා ට උවමනා දුර ප්‍රමාණයකට ඈත් මෑත් කොට තබා ගත හැකිය. එසේ තබාගෙන සිත එහිම පිහිටුවා ගෙන සිටින විට නිමිත්තත් සිතත් එකිනෙකට ළංවෙන්නාක්මෙන් ද, ටිකෙන් ටික කිට්ටු වන්නාක් මෙන්ද, තමා නිමිත්ත දෙසට ඇදී යන්නාක් මෙන් ද දැනෙන්ට වෙයි. එසේ සිතත් නිමිත්තත් ළංවෙන සැටි දකිමින් සිත නිමිත්තෙන් පිටතට නොගෙන සිටින කල්හි ක්‍රමයෙන් ළංවූ සිතත් නිමිත්තත් එකට එක්වෙයි. එක් වී සිත නිමිත්ත

තුළට පිවිසියාක් මෙන්, නිමිත්තෙහි ගිලා බැස්සාක් මෙන්, කාවැදුණාක් මෙන් දැනෙයි. දැන් ඒ නිමිත්තත් සිතත් දෙකක් නොවැ එකක්ම වෙයි. නිමිත්ත නම් ධර්මාරම්මණයයි. මෙය වනාහි අර්පණාව හෙවත් **පඨවි කසිණ ප්‍රථම ධ්‍යානය** ලැබීම බව තේරුම් ගත යුතුය. එහි ආයුෂය එකම චිත්තක්ෂණයකි. ඒ ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්ත වීථිය අංක 7 පත්‍රිකාවෙහි 10 පිටුවෙන් උගත යුතුය. (අරමුණ වෙනස් වූවත් යොගාවචරයාට ලැබෙන ධ්‍යාන චිත්තයෙහි වෙනසක් නැත).

මෙතැන් සිට දතයුතු සියලු කරුණු අංක 7–8 පත්‍රිකාවල සඳහන් වැ ඇත. ඒ මෙසේයි :

" අංක 7 පත්‍රිකාව "

12 වෙනි පිට—ප්‍රථමධ්‍යානයෙහි ස්වභාවය
13 වෙනි පිට—සමන්වාගත අංග
15 වෙනි පිට—සිත පඤ්චංග......වීම
15 වෙනි පිට—යෝගාවචර ජීවිතයේ...
16 වෙනි පිට—ත්‍රිවිධ කල්‍යාණය
18 වෙනි පිට—දක්ෂ අරක්කැමියකු
18 වෙනි පිට—ධ්‍යාන චිරස්ථිතිය
18 වෙනි පිට—නීවරණයන්ගෙන් ...
19 වෙනි පිට—ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩීමට...
19 වෙනි පිට—ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩන ක්‍රමය...
19 වෙනි පිට—ප්‍රගුණ කර ගැනීම
20 වෙනි පිට—වසීභාව පස
21 වෙනි පිට—වසීභාව...විශේෂ

" අංක 8 පත්‍රිකාව "

1 වෙනි පිට—ආවර්ජන වසිය......
2 වෙනි පිට—සැලකිය යුත්තකි
2 වෙනි පිට—දෙවෙනි ධ්‍යානය
3 වෙනි පිට—තුන්වෙනි ධ්‍යානය
4 වෙනි පිට—හතරවෙනි ධ්‍යානය
6 වෙනි පිට—ධ්‍යාන පස......
7 වෙනි පිට—ආරෝහණ අවරෝහණ
7 වෙනි පිට—විශේෂ උපදේශ
11 වෙනි පිට—දවසේ කොටස් සය
11 වෙනි පිට—සක්මන් කිරීම
12 වෙනි පිට—පර්‍යඞ්ක භාවනාව

එහි " ආශ්වාස–ප්‍රශ්වාස "යි යෙදී ඇති තැන් මෙහිදී " පඨවි කසිණ"යයි යොදා ගත යුතුය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩීම ගැන පමණක් මෙහිදු කියනු ලැබේ.

චිත්ත භාවනාව හෙවත් සමාධි භාවනාව විපුල බවට-මහත් බවට-වැඩි දියුණුවට පත් කැර ගැනීම සඳහා කුදු මහත් වශයෙන් හෝ උපචාර අර්පණා වශයෙන් හෝ ලබන ලද ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩිය යුතුය. **චිත්ත භාවනා වෙපුල්ලත්ථං යථා ලද්ධං පටිභාග නිමිත්තං වඩ්ඪෙතබ්බන්ති** "යි එහෙයින් කියන ලදී. එය උපචාර අවස්ථාවය අර්පණා අවස්ථාවය යන දෙ තැනින් එක් තැනකදී අවශ්‍යයෙන් වැඩිය යුතු.

පටිභාග නිමිත්ත වඩන ක්‍රමය

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වඩන යෝගාවචරයා විසින් නිමිත්ත වැඩිය යුතු ප්‍රදේශය සීමා කරගෙන ඒ සීමාව තුළම වැඩිය යුතු. සීමා (පරිච්ඡෙද) නොකොට නොවැඩිය යුතු. පළමු කොට අඟලක ප්‍රදේශය සීමා කොට වැඩිය යුතු. ඉක්බිති අඟල් දෙක–තුන–හතර–වියත–රියන යනාදී පිළිවෙළින් ටිකෙන් ටික වැඩි කරමින් වැඩිය යුතු. මෙසේ ක්‍රමයෙන් සමුද්‍ර සීමාව දක්වා ද සක්වළ ගල දක්වා ද ඉනුත් ඔබ්බෙහිද වැඩිය යුතුය. ක්‍රමයෙන් පුරුදු වූ කල්හි එසේ වැඩීම අපහසු නොවනු ඇත. මෙසේ පඨවි කසිණයෙන් ලත් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැඩූ වැඩූ තැන පොළොව–ගොඩ–වළ–ගංගා–මුහුදු–පර්වත ආදි සියළු තැන්හි ඉතා සමතලා එකම පොළොවක් පැනෙයි.

'' **පඨවි කසිණ මෙකො සඤ්ජානාති උද්ධං අධො තිරියං අද්වයං අප්පමාණං** '' යනුවෙන් වදාළේ මෙසේ වැඩීම සඳහාය. එය '' පඨවි කසිණ මෙකො උද්ධං සඤ්ජානාති '' යනාදි වශයෙන් යොදා ගත යුතු. එහි විස්තර : කිසිවෙක් උඩ ගුවන් තලයට අභිමුඛ කොටද කිසිවෙක් යට පොළෝ තලයට අභිමුඛ කොටද වඩත්. සමහරු උඩ-යට-සරස හාත්පසටම වඩත්. දියෙහි ගැලුණහුට හැම පැත්තෙන්ම දිය මිස අන් කිසිවක් නැත්තා සේ පඨවි කසිණය වඩන්නහුට හැම පැත්තෙන්ම පඨවියම වෙයි. හෙවත් පඨවි කසිණයම වෙයි. එය අන් කසිණයක් හා මිශ්‍ර නොවේ. මතු කියනු ලබන සියලු කසිණ පිළිබඳවම වැඩීම මෙසේ වෙයි.

සමථ භාවනා අතුරෙන් අති උත්කෘෂ්ඨ විශේෂ භාවනාව නම් කසිණ භාවනාවයි. තුන් ලෝකාග්‍ර වූ අප **සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ** බෝධිසත්ත්ව කාලයෙහි නොයෙක් ජාතිවල කසිණ භාවනා කළ බව ජාතක කථාදියෙන් පැහැදිලි වෙයි. නියත මිථ්‍යාදෘෂ්ටික නොවූ අන්තෙවූ මහණ බමුණන් විසින්ද කසිණ භාවනාව කොට ධ්‍යාන සමාපත්ති සුවයෙන් කල් ගෙවූ බව නොයෙක් තැන්වල සඳහන් වැ ඇත. තමන් වහන්සේගේ කසිණ භාවනාවෙහි අර්ථය අනිකක් බවත් අන්තොවූ මහණ බමුණන්ගේ කසිණ භාවනාවෙහි අර්ත්ථය අනිකක් බවත් :

'' අත්ථස්ස පත්තිං හදයස්ස සන්තිං
ජෙත්වාන සෙනං පිය සාත රූපං
එකොහං ඣායං සුඛ මනු බොධිං
තස්මා ජනෙ න කරොමි සක්ඛිං
සක්ඛි න සම්පජ්ජති කෙනචි මෙ ''ති

යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ සේක. තේරුම : '' ප්‍රිය ස්වභාවය ඇත්තා වූද සාත ස්වභාවය ඇත්තා වූද කෙලෙස් මරසෙන් දිනා මම එකලා වූයෙමි. ධ්‍යාන කරමින් (අර්හත්ව නැමැති) අර්ථ ප්‍රාප්තිය ඇති හෘදයාගේ ශාන්තිය වූ සුඛය සාක්ෂාත් කෙළෙමි. එහෙයින් ජනයා කෙරෙහි සාක්ෂි භාවයක් නොකරමි. කිසිවකු හා මාගේ සාක්ෂි ධර්මයක් නොසැපයේ :'' යනුයි.

දිනක් කුරරඝර වැසි කාලි උපාසිකා තොමෝ මහා කච්චාන ස්වාමීන් වහන්සේ වෙත පැමිණ මේ කෙටි දේශනාවෙහි අර්ත්ථය කෙසේදැ යි විචාළාය.

'' බුහුන! (නැඟණිය) ඇතැම් මහණ බමුණෝ පඨවි කසිණ සමාපත්තියට සමවැදී සිටීම ඒ ධ්‍යානයාගේ උත්තමාර්ථය යි සැලකූහ. ඒ අත්ථය, (ප්‍රයෝජන) සඳහා ධ්‍යාන නිපදවූහ. බුහුන ! පඨවි කසිණ සමාපත්තියගේ යම් පමණ වූ උත්තමාර්ත්ථයෙක් වේ නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එය අභිඥ ප්‍රඥයෙන් දත් සේක. එය අභිඥ ප්‍රඥයෙන් දැන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එහි ආදිය (සමුදය සත්‍යය) දුටුසේක. එහි ආදීනවය (දුක්ඛ සත්‍යය) දුටුසේක. එහි නිඃසරණය (නිරෝධ සත්‍යය) දුටුසේක. එහි මාර්ගාමාර්ග ඥාණ දර්ශනය (මාර්ග සත්‍යය) දුටුසේක. ඔහු ගේ (පඨවි කසිණ සමාපත්තියගේ) ආදී දර්ශනය හේතුවෙන් ආදීනව දර්ශන හේතුයෙන් නිඃසරණ දර්ශන හේතුයෙන් මාර්ගාමාර්ග දර්ශන හේතුයෙන් (අර්හත්ව–සඞ්ඛ්‍යාත) අර්ථප්‍රාප්තිය හෘදය ශාන්තිය දන්නා ලද්දේ වෙයි '' යනුවෙන් උන්වහන්සේ අර්ථ විවරණය කළ සේක. (අංගු. ද : නි.–බුද්ධ ජ. –6–86 පිට)

පින්වත ! ඔබ පිළිවෙත් පුරණුයේ සම්බුදු සසුනෙහිය. ජීවමාන බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ ධර්මය ඔබට අනුශාසනා කරන සේක. ඔබ බුද්ධ පුත්‍රයෙකි. එබැවින් '' පඨවි කසිණ සමාපත්තියට සමවැදී ධ්‍යාන සුව විදින්නෙමි''යි යන අන්තොටුවාගේ හීනාර්ථයෙහි නොපිහිටා නො ගැවී බුදු පියාණන් වහන්සේගේ උත්තමාර්ත්ථයෙහි පිහිටා අව්‍යාජයෙන් ම ජීවිතය පරිත්‍යාග කොට සතර කමටහන් වැඩීමෙන් ආරක්ෂාව සලසා ගෙන නිසැක වැ අභීත වැ භාවනා කිරීමට ඉටාගත යුතුය.

සම්‍යක් දෘෂ්ටික සියලු දෙව් දේවතාවෝ ද ඔබට ආරක්ෂාව සලසන්නාහ. ඔබට සිවුපසයෙන් උපස්ථාන කිරීමට සැදැහැති උපස්ථායක මා පියවරු සිවු දිග පෙළගැසී සිටින්නාහ.

පින්වත ! දැන් ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කළ යුතු තවත් උපදෙසෙක් ඇත. එනම්, භාවනාව පටන් ගැනීමට පෙර ඔබ වෙසෙන සෙනසුනෙහි වැඩ සිටින ගරු මහා ස්ථවිර උතුමාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ගරු බුහුමන් දක්වා වැඳුම් පිදුම්

කොට තමා ගේ අදහස දන්වා උන්වහන්සේගේ කාරුණික අවසරය ලබාගත යුතු බවයි. එසේ අයැද සිටි කල්හි අටළොස් සේනාසන පලිබෝධ අතුරෙන් යමක් වෙතොත් එයින් ඔබගේ ශාන්ති ගමනට බාධා නොවන සේ උන්වහන්සේ ඔබට අනුකම්පා කරනු ඇත. එබැවින් මේ උපදේශය ගරුකොට සැලකිය යුතුය. මානසික රෝගයෙන් පෙළෙන්නන්ට ද රෝගය වැළඳී සුව වූවන්ට ද රෝග ලක්ෂණ ඇති අයට ද කසිණ භාවනා අසප්පාය වෙයි.

" සියල්ලන්ටම ශාන්තිය උදවේවා ".

" ඣාය භික්ඛු මා ච පමාදෙ—මා තෙ කාම ගුණෙ භමස්සු චිත්තං
මා ලෝහ ගුලං ගිලි පමත්තො—මාකන්දි දුක්ඛ මිදන්ති ඩය්හමානො"

මහණෙනි ! ධ්‍යාන වඩවු, ත්‍රිවිධ සුචරිතයෙහි පමා නොවවු. සිත පස්කම්හි නො හසුරුවවු, පමා වී අපායෙහි ඉපිද රත් වූ ලොහොගුලි නොගිලවු. නිරයෙහි ගින්නෙන් දැවෙමින් " මේ දුකය, මේ දුකය"යි කිය කියා නොහඬවු.

" නත්ථි ඣානං අපඤ්ඤස්ස- -පඤ්ඤා නත්ථි අඣායතො
යම්හි ඣානං ච පඤ්ඤාච—සවෙ නිබ්බාන සන්තිකෙ "

අනුවණයාට ධ්‍යානයෙක් නැත. ධ්‍යානයක් නැත්තාට නුවණෙක් නැත. යම් පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි ධ්‍යානයත් ප්‍රඥවත් වේ නම් හෙතෙම ඒකාන්ත යෙන් නිවන ළඟය.

(ධම්මපද භික්ඛු වර්ගය)

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 9, කොළඹ ගෝල්පේස් ටෙරස් අංක 47, සත්ගුණවත් එන්. ජී. පී. පණ්ඩිතරත්න මහත්මයා විසින් සම්බුද්ධ ශාසන චිරස්ථිතිය සහ ලෝක ශාසන අභිවෘද්ධිය සඳහා, දෙහිවල නැදිමාලේ ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවේට්) ලිමිටඩ්හි මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදෙශ පත්‍රිකා - අංක 10

(ශ්‍රී බු: ව: 2532 ඇසළ පුර 15 -- (1988.07.28)

සේස කසිණ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මාසම්බුද්ධස්ස

දස කසිණය ගැන දතයුතු සාමාන්‍ය කරුණු සමග පඨවි කසිණ භාවනාවේ පූර්ණ විස්තරය අංක නවයේ පත්‍රිකාවෙන් ප්‍රකාශ කෙළෙමු. සෙසු කසිණ නවය පිළිබඳ භාවනා ක්‍රම මෙහි දක්වනු ලැබේ. මෙය ඒ පත්‍රිකාව හා සම්බන්ධ කොට උගත මැනවි.

2. ආපො කසිණය

ආපො කසිණය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් වැව් ළිං පොකුණු මුහුදු ආදියෙහි ප්‍රකෘතියෙන් පිහිටි ජලයෙක හෝ සකස් කරගත් ජලයෙක හෝ නිමිත්ත ගෙන භාවනා කළ යුතු ය. ප්‍රකෘතියෙන් පිහිටි ජලයෙහි නිමිත්ත ගත හැකි වන්නේ පෙර අත්බැව්හි ද ආපො කසිණය වඩා ඇති යෝගාවචරයනට ය. එ බඳු යෝගාවචරයාට චූල්ලසිව තෙරුන් වහන්සේට මෙන් ප්‍රකෘති ජලයෙහි නිමිත්ත උපදින්නේය. උන්වහන්සේ ලාභ සත්කාර නොතකා "විවේකීව වෙසෙන්නෙමි"යි සිතා දඹදිව යාම සඳහා මහාතීර්ථයෙන් (මාවටු- තොටින්) නැව් නැංගාහ. ඒ අතර උන්වහන්සේ මුහුද දෙස බැලූහ. ඒ බලත් ම ඒ හා සමාන කසිණ නිමිත්ත පහළ විය. එසේ පූර්ව ආත්ම භාවයන්හි ආපො කසිණ භාවනා නොකළ පිංවතුන් විසින් කළ යුතු ක්‍රමය මෙසේයි.

නීල-පීත-ලෝහිත-ඕදාත යන පැහැයන් ගෙන් කිසි පැහැයකින් මිශ්‍ර නොවූ පිරිසිදු ජලයෙන් පාත්‍රයක් හෝ සැළියක් හෝ මුවවිට දක්වා පුරවා ගත යුතුය. ඉක්බිති එය පඨවි කසිණයෙහි කී පරිදි විවේකස්ථානයක තබාගෙන

සුවසේ වාඩි වී ඒ ජලය දෙස බලා එහි ආකාරය (සටහන) සිතට ගෙන ඇස දල්වා බලමින් "**ආපො ආපො**" කිය කියා භාවනා කළ යුතුය. ජලයෙහි ස්වභාවය තමා දරා සිටින භාජනයේ (ස්ථානයෙහි) සටහන ගැනීමයි. මේ පිළිබඳ භාවනා විධි සියල්ල යටැ පඨවි කසිණයෙහි කී ආකාරම වෙයි. ඒ ජලයෙහි වර්ණය හෝ ද්‍රවලක්ෂණය හෝ මෙනෙහි නො කළ යුතු. මෙසේ භාවනා කරන කල්හි උද්ග්‍රහ-ප්‍රතිභාග නිමිති උපදින්නේය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත සැලෙන්නා සේ වැටහෙයි. ඒ ජලය පෙණ වලින් හෝ බුබුළුවලින් හෝ මිශ්‍ර නම් රළ නගී නම්, නිමිත්තද එසේ ම වැටහෙයි. ඒ රළ නැගීම ආදිය කසිණ දෝෂයෝ වෙත්. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි නො සැලෙයි. අහසෙහි තුබූ මිණි තල්වැටක් (මැණිකෙන්ම කොට ඔප දැමූ වටාපතක්) සේ ද මිණිමුවා කැටපතක් සේ ද වැටහෙයි. එසේ වැටහෙත් ම යෝගාවචරයා ගේ සිත උපචාර ධ්‍යානයෙන් ද යුක්ත වෙයි. මෙ තැන් පටන් දතයුතු සියලු කරුණු පඨවි කසිණ විස්තරය බලා උගෙන එහි නිසි පරිදි යෙදීමෙන් චතුෂ්ක පංචක ධ්‍යානයන් ලබාගත මැනවි.

3. තෙජෝ කසිණය

තෙජො කසිණය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් තෙජසෙහි (ගින්නෙහි) නිමිත්ත ගත යුතු ය. මෙහිදීද පෙර කරන ලද කසිණ භාවනා පුරුද්ද ඇති කෙනෙකුන්හට නම් පහන් සිළුවෙහි හෝ ලිපෙහි හෝ ළැව් ගින්නෙහි හෝ මේ ආදී ප්‍රකෘති ගින්නෙහි නිමිත්ත ගත හැකි වෙයි. **චිත්ත ගුත්ත** තෙරුන් වහන්සේ එබඳු යෝගාවචරයන් වහන්සේ කෙනෙකි. උන්වහන්සේට පොහෝ දවසෙහි බණ අසනු පිණිස ධර්මශාලාවට ඇතුල් වූ කෙණෙහි එහි දැල්වෙන පහන් දැල්ල දැකීමෙන් උග්ගහ නිමිත්ත පහළ විය. එබඳු ප්‍රායෝගික උපනිඃශ්‍රය බවක් නැති යෝගාවචරයා විසින් පිළියෙලකර ගත් ගින්නෙහි (තෙජො කසිණයෙහි) නිමිත්ත ගත යුතුය.

තෙජො කසිණය පිළියෙල කරගන්නහු විසින් පළමු කොට කුඩාවට කපන ලද වියලි දර එක්රැස් කොට ගිනි දැල්විය යුතු. එය භාවනාවට සුදුසු විවේක ස්ථානයක විය යුතු. ඊ ළඟට රෙද්දක හෝ පැදුරක හෝ සමක හෝ අඟල් 12 ක් ප්‍රමාණ රවුමක් කපාගත යුතු. එය තමාගේ භාවනා ආසනයටත් ගිනි ගොඩටත් අතරෙහි කණු දෙකක් සිටුවා ආසනයෙහි වාඩි වී බැලීමේ දී ඒ සිදුරෙන් ගින්න පෙනෙන සේ ඒ රෙද්ද හෝ සම හෝ බැන්ද යුතුය. ඉන් පසු වාඩි වී ඒ සිදුරෙන් ගින්න දෙස බලා නිමිත්ත (ගින්න පෙනෙන ආකාරය) ගත යුතු. ගින්නෙහි යට තිබෙන දර අඟුරු ආදිය හෝ මතුයෙහි නඟින දුම

හෝ නොබලා මෙනෙහි නොකොට, මැද ඇති පිරිසිදු ඝනව පවත්නා වූ ගින්නම බලා ගිනි දැල්ලෙහි නිමිත්ත ගත යුතු. නීල පීතා දී වශයෙන් එහි පැහැය නොසිතිය යුතු ය. උෂ්ණත්වය වශයෙන් ලක්ෂණයද මෙනෙහි නොකළ යුතු ය. ඒ වර්ණාදිය නො සලකා "තෙජො තෙජො"යි කියමින් භාවනා කළ යුතු. එසේ භාවනා කරන කල්හි උද්ග්‍රහ ප්‍රතිභාග නිමිති උපදනේය. එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ගිනි දැල් කැඩී කැඩී යන ආකාරයෙන් වැටහෙයි. ප්‍රකෘති ගින්නෙහි නිමිති ගන්නහුට කසිණ දෝස පෙනෙයි. එනම් දර-අඟුරු-අලු හෝ දුම් හෝ වැටහෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි අහසෙහි තබන ලද රත්-පැහැති පලසක් මෙන් ද, රන් වටාපතක් මෙන් ද, රන් ටැඹක් මෙන් ද නිශ්චලව වැටහෙයි. එසේ වැටහෙනු සමඟම යෝගාවචරයා උපචාර ධ්‍යානයට ද පැමිණෙයි. චතුෂ්ක පංචක ධ්‍යාන ලැබගන්නා ක්‍රමය පඨවි කසිණයෙහි කී සැටියෙන් දතයුතු.

4. වායො කසිණය

වායො කසිණය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් වායුවෙහි නිමිත්ත ගත යුතු ය. වායුවෙහි නිමිත්ත ගන්නා ආකාරය අටුවාවෙහි මෙසේ දක්වා තිබේ. "වායු කසිණය උගන්නා (ඉගෙන ගන්නා තැනැත්තා) වායුවෙහි නිමිත්ත ගනී. සැලෙන (සෙලවෙන) උග්ගස් අගක් හෝ උණගස් අගක් හෝ වෙනත් ගසෙක අගක් හෝ කෙසගක් හෝ නිමිත්ත කොටැ බලයි". ශරීරයෙහි වැද ගන්නා වාතය හෝ නිමිත්ත කොටැ බලයි" උග්ගසෙකැ හෝ උණ ගසෙකැ හෝ වෙනත් යම්කිසි ගසෙකැ හෝ නිමිත්ත ගන්නේ නම්, ඒ ගසෙහි අග-මුදුන උස් පහත් නැති සමවැ පිහිටි ඝන වූ පත්‍රයෙන් (ළං ළං ව පිහිටි බොහෝ කොළ වලින්) ගැවසී ගත් එකක් විය යුතු. කෙස් අග නිමිත්ත ගන්නේ නම් වඩා කොට නොවූ වඩා දික් ද නොවූ අඟල් සතරක් පමණ දික් වූ කෙස් ඇති පුරුෂයකුගේ හිසින් ගත යුතු. නිමිත්ත වශයෙන් ගනු ලබන්නේ ගස් අග හෝ කෙස් අග හෝ නො වැ එය සැලෙන ආකාරයෙන් මෙතැන වාතය ඇතැයි සැලකීමෙනි. ශරීරයෙහි හැරෙන වාතයෙහි නිමිත්ත ගන්නේ නම් කවුළුවකින් හෝ දොරකින් හෝ භිත්ති සිදුරකින් හෝ විත් තමාගේ ශරීර-යෙහි හැපෙන වාතයෙක් වේ නම් එහි නිමිත්ත ගතයුතු. මෙසේ සැලීමෙන් හෝ ඇඟ හැපීමෙන් හෝ ප්‍රකට වන වාතයෙහි මෙ තැන වාතය ඇතැයි සිහි එළවා "**වාතො වාතො**" කියා හෝ "වායෝ වායෝ" කියා හෝ මෙනෙහි කරමින් භාවනා කළ යුතුය. එසේ භාවනා කරන කල්හි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදින්නේය. ඒ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත සියුම් දුම් සිළුවක් මෙන් සැලෙන ආකාර-යෙන් වැටහෙයි. එහි පටිභාග නිමිත්ත සංසුන්වැ නිශ්චල වැ තිබෙන ආකාර-යෙන් වැටහේ. ධ්‍යාන ලැබීමාදිය යට කී සේම දත යුතු ය.

5. නීල කසිණය

නීල කසිණය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් නීල වර්ණයෙහි නිමිත්ත ගෙන භාවනා කළ යුතුය. පෙර අත්බැව්හි නීල කසිණය වඩා පුරුදු යෝගාවචරයාට පිපුණු නිල් මලින් ගැවසී ගත් ගසක් හෝ නිලුපුල් නිල් කටරොළු ආදී මල් බඳුනක් හෝ නිල් වස්ත්‍ර කඩක් හෝ නිල් මැණික් ආදී කිසිවක් දැකීමෙන් ම උග්ගහ නිමිත්ත උපදියි. එබඳු වාසනා ගුණ නැත්තාහු විසින් ලෑල්ලක හෝ රෙදි කඩක හෝ බිත්තියෙහි හෝ පිතා (කහ)දි අන් වර්ණයක් මිශ්‍ර නොවන සේ නිල් සායමෙන් ආලේප කොට පඨවි කසිණයෙහි කී ප්‍රමාණයේ කසිණ මණ්ඩලයක් සාද ගත යුතු. පඨවි කසිණයෙහි මෙන් නිල් පැහැයට විරුද්ධ පැහැයකින් එය පරිච්ඡෙද (සීමා) කරගත යුතුය. තැනින් තැන ගෙන යා නොහැකි සේද සාදගත හැකිය. කියන ලද ප්‍රමාණයේ වෘත්තාකාර ලෑලි කැල්ලක් හෝ බේසමක හෝ සැළියක හෝ මුවවිට වසා නිල් රෙදි කඩක් බැඳීමෙන් ද කසිණ මණ්ඩලය සාදගත හැකිය. එසේ සාදගත් නීල කසිණයට ඇස යොමු කොට "**නීලං-නීලං**" යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් භාවනා කළ යුතුය. මෙසේ භාවනා කරන කල්හි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදින්නේය. උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි කසිණ දෝස පෙනෙන්නේය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඒ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පළාගෙන නික්මුණාක් මෙන් මිණි තල්වැටක් (මැණිකෙන් කළ අවානක්) සේ අහසෙහි දිස්වෙයි. සියලු භාවනා විධි පඨවි කසිණයෙහි මෙන් දත යුතු ය.

6. පීත කසිණය

පීත කසිණය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් කහපැහැයෙහි නිමිත්ත ගෙන භාවනා කළයුතු. පෙර අත්බැව්හි මේ භාවනාව වඩා පුරුදු යෝගාවචරයාට කහපැහැති මල් ආදී යමක් දැකීමෙන් **චිත්තගුත්ත** තෙරුන් වහන්සේට මෙන් නිමිත්ත උපදින්නේය. චිත්තගුත්ත තෙරුන්වහන්සේට චෛත්‍යයෙහි පූජා කොට තිබූ පතහිමල් අසනය දැකීමෙන් ඒ ප්‍රමාණයටම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපන්නේය. එසේ පෙර පුරුද්දක් නැත්තහු විසින් නීල කසිණයෙහි කී නියායෙන් පීත කසිණ මණ්ඩලය සාද ගත යුතුය. ඉක්බිති නීල කසිණයෙහි මෙන් "**පීතකං පීතකං**" හෝ "කහ-කහ" කියමින් හෝ භාවනා කළ යුතුය. උද්ග්‍රහ-ප්‍රතිභාග නිමිති පහළවීමාදිය පෙර සේම ය.

7. ලොහිත කසිණය

ලොහිත කසිණය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් රත් පැහැයෙහි නිමිත්ත ගෙන භාවනා කළ යුතුය. පෙර අත්බැව්හි කළ පළපුරුද්ද ඇති යෝගාවචරයාට රත් පැහැති මල් ආදිය දැකීමෙන් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදින්නේය. එබඳු පෙර පුරුදු නැත්තහු විසින් නිල කසිණයෙහි කී පරිදි කසිණ මණ්ඩලය සෑදගත යුතු. එසේ සෑද ගත් කසිණ මණ්ඩලය "**ලොහිතකං-ලොහිතකං**" කියා හෝ "**රත-රත**" කියා හෝ මෙනෙහි කරමින් භාවනා කළ යුතු. සෙස්ස පෙර කීසේ ය.

8. ඔදාත කසිණය

ඔදාත කසිණය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් සුදු පැහැයෙහි නිත්මිත ගෙන භාවනා කළ යුතු. කෘතාධිකාරී පින්වතුනට අතර නොපෙනෙන සේ සුදු මලින් ගැවසී ගත් මල් ගසක් හෝ ඉද්ද දැසමන් සුදු පියුම් ආදී මල් ඇතිරියක් හෝ සුදු වස්ත්‍රාදිය හෝ දැක්මෙන් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදින්නේය. එබඳු උපනිඃශ්‍රය සම්පත් නැත්තැහු විසින් නිල්-කහ-රතු යන වර්ණ හා මිශ්‍ර නොවූ සුදුපාටින් කසිණ මණ්ඩලයක් සෑදගත යුතු. ඒ සෑද ගැනීම යටැ නීල කසිණාදියෙහි කී පරිද්දෙන් දතයුතු. එසේ සෑද ගත් කසිණ මණ්ඩලය දෙස පෙර කී සෙයින් බලමින් "**ඔදාත-ඔදාත**" හෙවත් "සුද-සුද" යයි කියමින් භාවනා කළ යුතු ය. සෙස්ස යටැ කී නියායෙනි.

9. ආලෝක කසිණය

ආලෝක කසිණය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් ආලෝක මණ්ඩලයෙහි නිමිත්ත ගෙන භාවනා කළ යුතුය. බිත්ති සිදුරකින් හෝ යතුරු කවුළුලකින් හෝ සෙවෙණි (පියසි) සිදුරකින් නික්මුණු හිරු එළිය හෝ සඳ එළිය වැදී බිත්තියෙහි හෝ බිම හෝ දක්නට ලැබෙන ආලෝක මණ්ඩලය බැලීමෙන් පෙර කරන ලද භාවනා පුහුණුව ඇති පින්වතුන්ට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදින්නේය. එසේම ඝන කොළ ශාඛා මඩුළු අතරෙන් නික් මැ බිම වැටෙන ආලෝක මණ්ඩලයෙහි හෝ ඔවුනට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදින්නේය. එබඳු පෙර පුරුද්ද නැති පින්වතුන් විසින් කළයක පහනක් දල්වා එහි කට වසා කළයේ එක් පසෙකින් සිදුරක් කොට ඒ සිදුර බිත්තියට අභිමුඛ කොට තැබිය යුතු ය. ඒ සිදුරෙන් පහන් එළිය නික්මැ බිත්තියෙහි මණ්ඩලාකාරයෙන් දිස් වෙයි. ඒ ආලෝක මණ්ඩලය දෙස බලමින් "**ආලෝකෝ – ආලෝකෝ**" යනුවෙන් භාවනා කළයුතු. මුලින් දක්වන ලද බිත්ති සිදුරු ආදියෙන් නැගෙන

ආලෝක මණ්ඩලය සෙලවෙයි. වෙනස් වෙයි. එබැවින් පෙර ආලෝක කසිණය නොවැඩූ යෝගාවචරයාට එහි නිමිත්ත ගැනීම අපහසු වෙයි. දෙවනු කී කළයෙන් නික්මෙන ආලෝක මණ්ඩලය චිරස්ථායි (ස්ථිර) වෙයි. එබැවින් එහි නිමිත්ත උපදින්නේය. මෙහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත බිත්තියෙහි හෝ බිම හෝ නැඟුණු ආලෝක මණ්ඩලයට සමාන වෙයි. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි ඝන ප්‍රසන්න ආලෝක පුඤ්ජයක් බඳුවෙයි. සෙස්ස යටැ කී පරිදි දත යුතුය.

10. ආකාස කසිණය

ආකාස කසිණය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් පරිච්ඡින්නාකාකාසයෙහි නිමිත්ත ගෙන භාවනා කළ යුතු. පෙර අත් බැව්හි ආකාස කසිණය වැඩූ යෝගාවචරයාට බිත්ති සිදුරු ආදි කිසිවක් දැකීමෙන් ම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදනේ ය. එබ ඳු පෙර පුරුදු කම් නැති යෝගාවචරයා විසින් සම් කඩෙක හෝ ලැල්ලක හෝ ඝන කඩදසියක හෝ බිත්තියෙහි හෝ එක්වියත් සතරඟුල් ප්‍රමාණ සිදුරක් සාදගෙන ඒ සිදුර "**ආකාසො ආකාසො**" යනුවෙන් භාවනා කළ යුතු. එසේ භාවනා කරන කල්හි ඒ සිදුරට සමාන වූම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදින්නේය. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත වැඩිය නොහැකිය. නිමිත්ත වඩනු කැමැත්තෙන් භාවනා කළ ද නිමිත්ත නො වැඩෙන්නේමය. එබැවින් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත නොවැඩිය යුතු. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ආකාශ මණ්ඩලය ම වී වැටහෙන්නේය. එය වඩනු කැමැති කල්හි වැඩෙන්නේය. සෙස්ස පඨවි කසිණයෙහි කී පරිද්දෙන් දතයුතු.

සංවාදයක්

ප්‍රශ්නය — කසිණ භාවනා උපදේශ පත්‍රිකාවේ මුලින් දක්වන ලද "**පඨවි කසණ මෙකො සඤ්ජානාති**" යනාදි පාළි පාඨය ඇතුළත් සම්පූර්ණ දේශනාව කෙසේ ද ?

උත්තරය— "**දස ඉමානි භික්ඛවෙ කසිණායතනානි, කතමානි දස : පඨවි කසිණමෙකො සඤ්ජානාති උද්ධං අධො තිරියං අද්වයං අප්පමාණං ආපො කසිණමෙකො සඤ්ජානාති-පෙ-තෙජො කසිණමෙකො සඤ්ජානාති-පෙ-වායො කසිණමෙකො සඤ්ජානාති -පෙ-නීල කසිණමෙකෝ සඤ්ජානාති -පෙ- පීත කසිණමෙකො සඤ්ජානාති -පෙ- ලොහිත කසිණමෙකො සඤ්ජානාති-පෙ-ඔදත කසිණමෙකො සඤ්ජානාති -පෙ-ආකාස කසිණමෙකො සඤ්ජානාති -පෙ-විඤ්ඤාණ කසිණමෙකො සඤ්ජානාති උද්ධං අධො තිරියං අද්වයං අප්පමාණං. ඉමානි ඛො භික්ඛවෙ දස කසිණායතනානී**" ති.

ප්‍රශ්නය — සාධු ! සාධු !! තේරුම කෙසේ ද ?

උත්තරය—'' මහණෙනි මේ කසිණායතනයෝ දස දෙනෙකි. කවර දසදෙනෙක යත් : කිසිවෙක් ගගනතලාභිමුඛ වූ භූමිතලාභිමුඛ වූ සරසට ගියා වූ අනන්‍යවූ (අනෙක් කසිණයකට සම්බන්ධ නොවූ) ප්‍රමාණ රහිත කසිණායතනය දන්නේය.........කිසිවෙක් ආපො කසිණායතනය දන්නේය.........කිසිවෙක් තෙජො කසිණායතනය දන්නේය.........කිසිවෙක් වායො කසිණායතනය දන්නේය.........කිසිවෙක් නිල කසිණායතනය දන්නේය.........කිසිවෙක් පීත කසිණායතනය දන්නේය.........කිසිවෙක් ලොහිත කසිණායතනය දන්නේය.........කිසිවෙක් ඔදාත කසිණායතනය දන්නේය.........කිසිවෙක් ආකාස කසිණායතනය දන්නේය.........කිසිවෙක් ගගනතල ගත වූ භූමි තලගත වූ සරසට ගියාවූ අනන්‍ය වූ ප්‍රමාණ රහිත වූ විඤ්ඤාණ කසිණායතනය දන්නේ'යි. මහණෙනි! මේ දස කසිණායතනයෝය.''

ප්‍රශ්නය — හොඳයි, දස කසිණය විස්තර කළ උපදේශ පත්‍රිකාවෙහි විඤ්ඤාණ කසිණය දක්වා නැහැ නේද ? නො දැක්වීමට හේතු කිමැ ?

උත්තරය—දක්වා නැහැ. නො දැක්වීමට හේතුව ; විඤ්ඤාණ කසිණය අරූපාවචර කර්මස්ථානයක් වීම යි. '' විඤ්ඤාණ කසිණන්ති චෙත්ථ කසිණුග්ඝාටිමාකාසෙ පවත්තං විඤ්ඤාණං'' විඤ්ඤාණ කසිණය යනු කසිණය ඉගුලූ අවකාශයෙහි පැවැති විඤ්ඤාණය'යි අංගුත්තර අටුවාව පැහැදිලි කරයි. (මනොරථ පූරණී හේ. වි. මු. 828 පිට) මේ කසිණායතන දෙශනාව රූපාවචර අරූපාවචර යන කර්මස්ථාන දෙකෙන්ම යුක්තයි. පඨවි කසිණය ආදි මුල් කසිණ අට ස්වරූපයෙන් ම රූපාවචර ආරම්මණයෝ වෙත්. විඤ්ඤාණ කසිණය ස්වරූපයෙන් ම අරූපාවචර අරමුණක් වෙයි. ආකාස කසිණය රූපාවචර ධ්‍යාන අරමුණක් වශයෙන් ද, අරූපාවචර ධ්‍යාන අරමුණක් වශයෙන් ද දක්වා තිබේ. එහි පරිච්ඡින්න ආකාසය රූපාවචර ධ්‍යාන අරමුණ (කර්මස්ථානය) වෙයි. කසිණය උගුලුවාලූ අනන්තාකාසය ' අරූපාවචර ධ්‍යාන කර්මස්ථානය වෙයි. ''**ආකාස කසිණෙච පරිච්ඡින්නාකාස කසිණං අන්තොගධං තත්වා දෙසනා කතා ති** '' යනුවෙන් ආකාස කසිණයෙහි පරිච්ඡින්නාකාස කසිණය ඇතුළත් කොට දෙශනා කළ බව විසුද්ධි මග්ග ටීකාව කියයි. (වි. ම: ටී: 1-164 පිට) දීඝ නිකායෙහි ද පටිසම්භිද මග්ගයෙහි ද මේ කසිණ දහය දැක්වෙයි.

ප්‍රශ්නය — ශුද්ධ වශයෙන් ම රූපාවචර කර්මස්ථාන අට දේශනා කොට, ව දළ තැනක් දැක්විය හැකි ද ?

උත්තරය—දැක්විය හැකියි. එය ධම්මසඞ්ගණී ප්‍රකරණයෙහි දක්වා තිබේ. (බුද්ධ. ජ. 94 පිට)

ප්‍රශ්නය — ඒ අට කවරේ ද ?

උත්තරය—පඨවි ආපො-තෙජො-වායො-නීල-පීත-ලොහිත-ඕදත යන මොහුයි.

ප්‍රශ්නය — හොඳයි, කසිණ අට, දේශනා කළ තැනක හෝ දහය, දේශනා කළ තැනක හෝ දක්නට නැති **ආලෝක කසිණයක්** උපදේශ පත්‍රිකාවෙහි විස්තර කළේ කුමක් නිසා ද ?

උත්තරය—එය විශුද්ධි මාර්ගයෙහි එන ක්‍රමය අනුවයි. **ආලෝක කසිණය** ඕදත කසිණයෙහිම ඇතුළත් කොට දේශනා කළ බව විශුද්ධි-මාර්ග ටීකාවෙහි සඳහන් වී තිබෙනවා (වි: ම: ටී: 1-164 පිට), ඕදත කසිණය-ආලෝක කසිණය යන දෙකෙහිම ආනිසංස එක සමාන බැවින් ඒකීම පිළිගන්ට පුළුවනි.

ප්‍රශ්නය — හරි, ආලෝක කසිණ සමාපත්තියට සමවැදීමක් නැතිව, ඕදත කසිණ සමාපත්තියට සමවැදී ආලෝකය පැතිරවිය හැකි බවට දෘෂ්ටාන්තයක් දැක්විය හැකි ද ?

උත්තරය—ඔව්, දක්වන්නට පුළුවනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ යමාමහ පෙළහර දක්වා අභිධර්ම දේශනාව සඳහා තවුතිසා භවනයට වැඩම කළ සේක. ඒ පෙළහර බැලීමට රැස් වූ සැදැහැති මනුෂ්‍යයෝ බුදු රජාණන් වහන්සේ නො දැක, "බුදුරජාණන් වහන්සේ කොහි වැඩිසේක්දැ"යි දිවැස් ඇත්තවුනට අගතැන්පත් අනුරුද්ධ මහ-රහතන් වහන්සේගෙන් ඇසූහ. එසඳ උන්වහන්සේ ඕදත කසිණ-යට සමවැද ආලෝකය පතුරුවා තවුතිසා දෙව්ලොව වැඩ සිටි බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක ඒ බව මිනිසුන්ට දැන් වූ සේක. මෙය ඔබ ගේ ප්‍රශ්නයට සෑහේ යයි සිතමු.

ප්‍රශ්නය — හොඳයි, විශුද්ධි මාර්ගයෙහි ඕදත කසිණය පමණක් නොදක්වා ආලෝක කසිණය වෙනම දැක්වීමට හේතුව කුමක් ද ?

උත්තරය—විශුද්ධි මාර්ගයෙහි රූපාවචර–අරූපාවචර කර්මස්ථාන බෙද වෙන් කොට භාවනා ක්‍රම පැහැදිලි කර තිබෙනවා. එක් කසිණයක් (කර්මස්ථානයක්) තුළ ඇතුළත් වැ ඇති අනික් කසිණය එයින් උදුරා වෙනම දක්වා තිබෙනවා. එසේ දක්වමින් පළමුකොට රූපාවචර ධ්‍යාන ලැබගත හැකි කර්මස්ථාන (අරමුණු) දහය සම්පූර්ණයෙන් විස්තර කොට පසුව අරූපාවචර ධ්‍යාන ලැබගත හැකි කර්මස්ථාන හතර විස්තර කර තිබෙනවා. පඨවි ආදි යම්කිසි කසිණයක් වැඩීමෙන් රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යාන නො ලැබූ යෝගාවචරයෙකුට අරූපාවචර ධ්‍යාන ලැබීම පිණිස භාවනා කළ නොහැකි වෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැකෙවින් වදළ ධර්මය ශාරිපුත්‍ර මහා කාත්‍යායන ආදී මහරහතන් වහන්සේලා විසින් විස්තර කොට වදරා තිබෙනවා. බුදු රජාණන් වහන්සේ ද ඒ විස්තරය අනුමත කොට නැවත වදරා එය බුද්ධ භාෂිතයක් ම කළ සේක. ඒ ඒ කාලවල පහළ වූ ඥානවන්ත බහුශ්‍රැත උත්තමයන් වහන්සේලා අටුවා-ටීකා මාර්ගයෙන් ඒ ධර්මය තව තවත් විස්තර කළහ. උන්වහන්සේලා එසේ නොකළාහු නම් පශ්චාත් කාලීන මඳ නුවණැති යෝගාවචරයෝ භාවනා මාර්ගයෙහි අතරමං වන්නාහ. එබැවින් අටුවා–ටීකා ගත ධර්ම විස්තර ගරුකොට සලකා, දෙන ලද උපදෙස් අනුව භාවනා වඩා චතුරාර්‍ය සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට ඔබද උනන්දු වනු මැනවි. මතු අභිඥා කථාවේ දී වැඩි දුරටත් සාකච්ඡා කරමු.

පඨවි ආදි එක් එක් කසිණයක් පාසා දුක්ඛ–සමුදය–නිරෝධ–මාර්ග යන සත්‍ය සතර දර්ශනය වන ආකාරය මහා කච්චායන මහ රහතන් වහන්සේ පැහැදිලි කළ සැටි අංක නවයේ පත්‍රිකාවෙහි 17 වෙනි පිටේ සඳහන් වැ ඇත. එය එක් එක් කසිණයක් පාසා එළවා ගත යුතු ය. සැමට ම නිවන් පසක් කළ හැකි වේවා !

කසිණ භාවනා විස්තරය සමාප්තයි.

සමාධි භාවනානිසංස,

1, දිට්ඨධම්ම සුඛවිහාරානිසංසය,
2. විපස්සනානිසංසය,
3. අභිඤ්ඤානිසංසය,
4. භව විසේසානිසංසය,
5. නිරොධානිසංසය,

1. සමාධි භාවනා වැඩීම ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලාට දිට්ඨධම්ම සුඛ විහාරානිසංස පිණිස පවතී,

2. ශෛක්ෂ පෘථග්ජනයන්ට වනාහි විපස්සනානිසංස පිණිස පවතී.

3. අභිඥා ලැබීමට හේතු සම්පත් ඇත්තවුනට ලෞකික අභිඥා පඤ්චකය ලැබීමට හේතු වේ.

4. ශෛක්ෂ පෘථග්ජනයනට ප්‍රාර්ථනා ඇතත් නැතත් ලැබගත් ධ්‍යානයට අනුරූපව බඹලොවක ඉපදීමට හේතු වේ.

5. අනාගාමී ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලාට වනාහි අෂ්ටසමාපත්ති ලාභීව නිරෝධ සමාපත්ති ප්‍රති ලාභය පිණිස ද සමාධි භාවනා වැඩීම හේතු වේ.

තස්මා නේකානිසංසම්හි - කිලේස මල සෝධනේ,
සමාධි භාවනායෝගේ - නප්පමජ්ජෙය්‍ය පණ්ඩිතො'ති,

මෙසේ පඤ්චප්‍රකාර අනුසස් ඇති හෙයින් නොයෙක් ආනිසංස ඇත්තා වූ, කෙලෙස් මල දෙවීමෙහි පොහොසත් වූ, සමාධි භාවනාවෙහි යෙදීමට නුවණැති යෝගාවචර තෙමේ ප්‍රමාද නොවන්නේය,

(විසුද්ධිමග්ග)

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 10, කොළඹ 05, කිරුළ පාර, 120 නිවැසි පින්වත් මල්ලිකා දසනායක මහත්මාව විසින්, ස්වර්ගස්ථ වූ දසනායක මහත්මයාට සහ දෙමවුපියන් ඇතුළු සකල ඥාතීන්ට ලොව්තුරුසුවය පිණිසත්, සම්බුද්ධ ශාසනයේ චිරස්ථිතිය පිණිසත්, දෙහිවල නැදිමාලේ ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවේට්) ලිමිටඩ්හි මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත්කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදෙශ පත්‍රිකා - අංක 11

ශ්‍රී බු: ව: 2532 නිකිණි පුර 15 — (1988.08.26)

අසුභ භාවනා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මාසම්බුද්ධස්ස

''යස්මිං සමයෙ රූපූපපත්තියා මග්ගං භාවෙති, විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි, සවිතක්කං සවිචාරං විවේකජං පීති සුඛං පඨමං ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති උද්ධුමාතකසඤ්ඤා සහගතං, තස්මිං සමයෙ ඵස්සො හොති -පෙ- අවික්ඛෙපො හොති -පෙ- ඉමෙ ධම්මා කුසලා''

යම් කලෙක්හි රූප භවයෙහි උත්පත්තිය පිණිස මාර්ගය (උපාය) වඩා ද, කාමයන්ගෙන් වෙන් වැ මැ අකුශලධර්මයන්ගෙන් වෙන් වැ මැ විතර්ක, සහිත වූ විචාර සහිත වූ විවේකයෙන් උපන් ප්‍රීතිය හා සුඛය ඇති, උද්ධුමාතක සඤ්ඤා සහගත වූ ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ වෙසේ ද, එ සමයෙහි ස්පර්ශය වෙයි. .... අවික්ෂෙපය වෙයි .... මේ ධර්මයෝ කුශලයෝය, යනාදී වශයෙන් තුන් ලෝකාග්‍ර වූ භාග්‍යවත් අර්හත් සම්‍යක් සම්බුද්ධ සර්වඥ රාජෝත්තමයාණන් වහන්සේ ප්‍රථම ධ්‍යානය ඉපදැවිය හැකි අශුභසංඥාසහගත කර්මස්ථාන දහයක් දේශනා කොට වදාළ බව ''ධම්මසඞ්ගණීප්‍රකරණ චිත්තොත්පාද කාණ්ඩයෙහි සඳහන් වෙයි. (බුද්ධ ජ: 118 පිට)

ඒ දසය නම් : **උද්ධුමාතකය, විනීලකය, විපුබ්බකය, විච්ඡිද්දකය වික්ඛායිතකය, වික්ඛිත්තක ය, හත වික්ඛිත්තක ය, ලොහිතක ය, පුළවක ය, අට්ඨිකය** යන මෙය යි.

1. **උද්ධුමාතකය** -: සුළං පිරුණු මයින හමක් මෙන් මරණින් පසු අනුක්‍රමයෙන් නැගුණු ඉදිමීමෙන් යුත් මළ සිරුර.

2. **විනීලක ය** -: උස් වූ මස් ඇති තන්හි රත්පැහැ ඇත්තාවූ ද, සැරව රැස් වැ සිටි තන්හි සුදු පැහැ ඇත්තා වූ ද, බොහෝ සෙයින් නිල් වූ තන්හි නිල් වස්ත්‍රයක් පෙරෙවියාක් මෙන් නිල් පැහැ ඇත්තා වූ ද මළ සිරුර.

3. **විපුබ්බකය** -: බිඳී පැළී ගිය තැන් වලින් සැරව වැගිරෙන මළ සිරුර.

4. **විච්ඡිද්දකය** -: දෙකට කැපූ නොහොත් පැළූ මළ සිරුර.

5. **වික්ඛායිතකය** -: බලු කැණහිල් ගිජුලිහිණි ආදී සතුන් විසින් එහෙන් මෙහෙන් ඇද ඇද මස් කඩා කනු ලැබූ මළ සිරුර.

6. **වික්ඛිත්තකය** -: බලු කැණහිල් ගිජුලිහිණි ආදි සතුන් විසින්, නොයෙක් ආකාරයෙන් මස් කඩ කඩා කන ලදු වැ අත් පා හිස ආදි අවයවයන් ශරීරයෙන් වෙන් වෙන් කොට ඒ ඒ තන්හි විසුරුවන ලද මළ සිරුර.

7. **හත වික්ඛිත්තකය** -: සතුරන් විසින් කඩු කිනිසි තෝමර ආදී ආයුධ වලින් කාක පාද මෙන් සිටින සේ ඇන කොටා තුවාල කොට දෙ අත් අන් තැනෙක ය, දෙ පා අන් තැනෙක ය, හිස අන් තැනෙක ය යනාදි වශයෙන් ඒ ඒ අවයව ශරීරයෙන් වෙන් කොට විසුරුවන ලද මළ සිරුර.

8. **ලෝහිතකය** -: එහෙන් මෙහෙන් ලේ වැගිරෙන මළ සිරුර.

9. **පුළවකය** -: පණුවන් වැගිරෙණ මළ සිරුර.

10. **අට්ඨිකය** -: ඇට සැකිල්ල, ඇට සැකිල්ලට ද එක ඇටයට ද මේ නම්.

අමු සොහොන් ආදියෙහි දමන ලද උද්ධුමාතකාදි යම් මළ සිරුරක් අරමුණු කොට උපදනා උග්ගහ පටිභාග නිමිත්තයනටද ඒ නිමිති කොට උපදිනා ධ්‍යානයට ද උද්ධුමාතකාදී නම ම යෙදෙනු ඇත. " උද්ධුමාතක ධ්‍යානය " යනාදී වශයෙනි.

අශුභ ලක්ෂණ

දශවිධ වූ අශුභය ලක්ෂණ වශයෙන් එකෙක් ම ය. එ නම් අපිරිසිදු බව යි, දුර්ගන්ධ බව යි, නින්දිත බව යි, පිළිකුල් බව යි, මෙ සේ අපිරිසිදු බව, නින්දිත බව, දුගඳ බව පිළිකුල් බව යන මේ අශුභ ලක්ෂණ වනාහි මළ සිරුරෙහි පමණක් නො වැ ජීවමාන ශරීරයෙහි ද ඇත්තේම ය. **සෑගිරි** වැසි **මහාතිස්ස** තෙරුන් වහන්සේට ස්ත්‍රියක ගේ දත් ඇට දැකීමෙන් ඇගේ මුළු සිරුර ම පිළිකුල් වූ ඇට සැකිල්ලක් මෙන් වැටහුනේ ද, **සංඝරක්ඛිත** තෙරුන් වහන්සේට උපස්ථාන කළ සාමණේර තැනට ඇතුපිට නැගී ගමන් ගත් රජු දැකීමෙන් පිළිකුල වැටහුණේ ද ජීවමාන ශරීරයත් අශුභ නිසාම ය. එහෙත් ජීවමාන ශරීරයෙහි අශුභ ලක්ෂණය වස්ත්‍ර ආදී ආගන්තුක අලඞ්කාරයෙන් වැසී යන බැවින් නො පෙනේ.

ආගන්තුක අලඞ්කාරයෙන් අලඞ්කෘත වූ මේ ශරීරය දත් ඇට අධික කොට ඇති තුන්සියයක් ඇටින් නගා සිටුවන ලද්දේ ය. එක්සිය අසූවක් සන්ධියෙන් ගළපන ලද්දේය. නවසියයක් නහර වැලින් වෙළන ලද්දේ ය. අමු මස් වැදලි නවසියයකින් අළවන ලද්දේ ය. තෙත් (අමු) මිනිස් සමකින් වසන ලද්දේ ය. ඒ පිළිකුල් සම ද වර්ණවත් සිවියකින් වසන ලද්දේ ය. මුළු සිරුර පුරා ම කුඩා මහත් සිදුරු ඇත්තේ ය. මේ ද තෙල් පුරවන ලද භාජනයක උඩින් ද යටින් ද නිරන්තරයෙන් තෙල් වහනය වන්නාක් මෙන් මේ ශරීරයෙන් ද නිරතුරු කබ කඳුළු කෙල සෙම් සොටු මල මූත්‍ර වහනය වන්නේ ය. පණු කැලන් විසින් ගැවසී ගත්තේය. නානාප්‍රකාර වූ රෝගයනට ස්ථානයක් වූයේ ය. දුඃඛ ධර්මයනට වස්තු (භූමි) වූයේ ය. පැළී ගිය පරණ ගෙඩියක් මෙන් වණ මුඛ නවයකින් නිතර කුණු වැගිරෙන්නේ ය. දෙ ඇසින් කබ කඳුළු නම් අශුචි වැගිරෙන්නේ ය. දෙකන් සිදුරෙන් කන් කැඳුරු නම් අශුචි වැගිරෙන්නේ ය. දෙනාස් පුටයෙන් සෙවු නම් අශුචි වැගිරෙන්නේ ය. මුඛයෙන් කෑ ආහාර ද පිත ද සෙම ද ලේ ද නැගී එන්නේ ය. අධෝ මාර්ග දෙකින් මල හා මූත්‍ර වැගිරෙන්නේ ය. නවානූ දහසක් රෝම කූපයෙන් අපවිත්‍ර වූ ඩහදිය ගලන්නේ ය. නිලමැසි ආදීහු පිරිවරා ගත්තෝ ය. මුහුණ කට නො සෝද තෙල් නොගා හිස නො පීරා නො නා ඇඳුම් පෙරවුම් රහිත වැ නග්න වැ අවුල් වූ කෙසින් යුක්ත වැ ගමින් ගමට යන රජුගේ ද අසුචි අදින සැඩොල් ආදීන් අතුරෙන් කිසිවකු ගේ ද කිසි වෙනසක් නැත්තේ ය. අපිරිසිදු බැවින් දුගඳ බැවින් නින්දිත බැවින් පිළිකුල් බැවින් රජෙකු ගේ සිරුර ද සැඩොලෙකු ගේ සිරුරද වෙනසක් නැත්තේ ය.

දත් මැද මුහුණ කට සෝද නන්වන් විසිතුරු පිළියෙන් කළ ඇඳුම් ඇඟලා විළි තැන් වසා නන්වන් සුවඳ විලවුන් ගල්වා රන් රිදී මිණි මුතු ඈ නන් බරණින් සැරසී සුවඳ මල් පැළැඳ සිරුරෙහි පිළිකුල් බව වසා ගන්නේ ය. මෙසේ ආගන්තුක අලඞ්කාරයෙන් වැසුණු බැවින් ශරීරයෙහි යථා ස්වභාවය වූ අශුභ ලක්ෂණය නො දත් පුරුෂයෝ ස්ත්‍රීන් කෙරෙහි ද, ස්ත්‍රීහු පුරුෂයන් කෙරෙහි ද ප්‍රේම කරන්නෝ ය. පරමාර්ථ වශයෙන් බලත හොත් මේ ශරීරයෙහි ඇලුම් කටයුතු ස්වල්ප මාත්‍ර වූ ද තැනෙක් නැත්තේ ය.

කෙස්-ලොම්-නිය - දත් - කෙළ-සෙම්-සොටු-මළ-මූත්‍ර ආදීන් අතුරෙන් යමක් ශරීරයෙන් බැහැරට වැටුණු කල්හි ඒ කිසිවක් අතින් පවා ස්පර්ශ කිරීමට කිසිවෙක් කැමැති නො වන්නාහ. එ බන්දක් දැක පෙළෙත්, ලජ්ජා වෙත්, පිළිකුල් කෙරෙත්, ශරීරයෙන් බැහැර ට නො වැටී එහි ඉතිරි වූ දෙය ද වැටුණු දේ සේ මැ පිළිකුල් වෙත්. සත්‍යය එ සේ වුවත් මෝහාන්ධකාරයෙන් වැසුණු ආත්ම ස්නේහ රාගයෙන් රත් වූවෝ එය ඉෂ්ටය යි ද, කාන්තය යි ද, නිත්‍යය යි ද සුබය යි ද සිතා ගනිත්. එ සේ ගන්නා ඔව්හු කැලේ සුපිපි කැල රුක දැක එහි එල්ලෙන්නේ මස් වැදැලිය යි වෙහෙසට පත් වන ජර නරි මෙන් වෙහෙසට පත්වන්නාහ.

එ බැවින් නුවණැති යෝගාවචරයා ජීවමාන ශරීරයෙහි හෝ මෘත ශරීරයෙහි හෝ යම් කිසි කොටසක් අශුභ වශයෙන් වටහා ගෙන භාවනා කළ යුතු යද එයින් ම අර්පණා ලැබැ ගත හැක්කේ ය. එ සේ අර්පණා (ධ්‍යාන) ලැබගත් යෝගාවචරයා වීතරාගී උතුමකු සේ අලෝලභාවයෙන් (කිසි තැනෙක-කියි දෙයක නො ඇලෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තව) හැසිරෙන්නේය. දිවි ගෙවන්-නේ ය. ඒ ලැබ ගත් ධ්‍යානය පාදක කොට විදර්ශනා වැඩුව හොත් රහත් විය හැක්කේ ය.

මෙසේ අශුභ භාවනාවෙහි අනේකානිසංස ඇති මුත් රාගචරිතයා ගේ සිත ජීවමාන ශරීරයෙහි තබා අළුත් මෘතශරීරයෙහි ද රාග වශයෙන් ඇලී සිටින්-නේ ය. එ බඳු අයට ඔහු ඇලුම් කරන්නා වූ යම් කිසි ශරීරයක හෝ ශරීරාඞ්ග-යක හෝ වෙනස් වන ආකාරයවත් පිළිකුලවත් නො වැටහෙයි. එය අශුභ වශයෙන් කෙසේ වත් නො වැටහෙයි. මැරී දවසක් දෙකක් හෝ ඊට වැඩියෙන් හෝ ගත වූ මළ සිරුර දැකීමෙන් එහි අශුභය ඔහු ට පහසුවෙන් වැටහෙණු ඇත.

එ හෙයින් රජගහ නුවර සිරිමාව නම් අභිරූපවත් වෛශ්‍යා ස්ත්‍රිය ගේ මනස්කාන්ත සිරුර දැකීමෙන් හටගත් කාමරාගයෙන් රෝගාතුර වූ භික්ෂුවට ස්ත්‍රී රූපයෙහි ආදීනව ගැන වත් අශුභය ගැනවත් පිළිකුල ගැනවත් කාමරාගයෙහි ආදීනව ගැනවත් කරුණු කීමට **බුදුරජාණන් වහන්සේ** ඉක්මන් නො වූ සේක. සිරිමාවගේ මෘත ශරීරය ඉදිමී නිල් වී පූයා වැගිරෙන අවස්ථාවට පැමිණි පසු ඒ භික්ෂූන් වහන්සේ සමඟ අමුසොහොනට ගොස් ඔහු ට සිරිමාව දකින්ට සැලස්වූ සේක. සිරිමාව ගේ ඉදිමී නිල් වූ පූයා වැගිරෙන මළ සිරුර දැකීමෙන් ම ඔහු ගේ බලවත් කාමරාගය පහව ගියේ ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දශ අශුභයක් දේශනා කොට වදාළේ එ බඳු රාග චරිත ඇති පුද්ගලයන් සඳහා ය. පුරුෂයා ගේ සිත් නො ගන්නා වූ කිසිදු අවයවයක් හෝ ලීලාවක් හෝ ස්ත්‍රිය කෙරෙහි නැත්තේ ය. එ සේම ස්ත්‍රිය ගේ සිත් නො ගන්නා වූ කිසිදු අවයවයක් හෝ ලීලාවක් පුරුෂයා කෙරෙහි ද නැත්තේ ය.

1. ඇතැම් කෙනෙක් ශරීර සටහන (රූපාකාරය) කෙරෙහි රාග වශයෙන් ඇලුම් කරන්නාහ. උද්ධුමාතකය (ඉදිමුණු මළ සිරුර) ඒ සිත්කලු ශරීර සණ්ඨානයෙහි විකාරය-විනාශය හෝ විපත්තිය ප්‍රකාශ කෙරෙයි. එ හෙයින් සණ්ඨාන රාගිකයා ට සප්පාය පිණිස **උද්ධුමාතකය** දෙශනා කළ සේක.

2. තවත් කෙනෙක් පිළිකුල් කටයුතු සිරුර වසා තිබෙන්නා වූ ඡවි, වර්ණයෙහි (ශරීරයෙහි උඩ සමෙහි) රාග වශයෙන් ඇලුම් කරන්නාහ. විනීලකය (නිල් වූ මළ සිරුර) ඡවි වර්ණයා ගේ විපත්තිය ප්‍රකාශ කෙරෙයි. එ හෙයින් ශරීර වර්ණයෙහි රාග ඇත්තවුන ට සප්පාය පිණිස **විනීලකය** දෙශනා කළ සේක.

3. සමහරු ස්වාභාවික වශයෙන් ශරීරයෙහි ඇත්තා වූ දුර්ගන්ධය යටපත් කැරගැනීම් වශයෙන් ගනු ලැබූ මල් හා සුවඳ විලවුන් වලින් හටගත් ශරීර ගන්ධය කෙරෙහි රාග වශයෙන් ඇලෙන්නාහ. විපුබ්බකය (පූයා වැගිරෙන මළ සිරුර) ශරීරය පිළිබඳ දුර්ගන්ධය ඇති සැටියෙන් ම ප්‍රකාශ කරන බැවින් ශරීර ගන්ධයෙහි ඇලුම් කරන්නවුනට සප්පාය පිණිස **විපුබ්බකය** දෙශනා කළ සේක.

4. ඇතැමෙක් ශාරීරික අඞ්ග ප්‍රත්‍යඞ්ගයන් ගේ ඝන භාවය කෙරෙහි රාග වශයෙන් ඇලෙන්නාහ. **විච්ඡිද්දකය** (දෙකට කැපූ නොහොත් පැළූ මළ සිරුර) ශරීරය ඇතුළෙහි සිදුරු ඇති බව ප්‍රකාශ කරයි. එ හෙයින් ශරීරයා ගේ ඝන භාවය කෙරෙහි උපදනා රාග ඇත්තවුනට සප්පාය පිණිස **විච්ඡිද්දකය** දෙශනා කළ සේක.

5. තන කලවා ආදී ශරීර ප්‍රදේශයෙහි මාංශ පරිපූර්ණත්වය නිසා ඒ ඒ තන්හි රාගය උපදවන්නෝ ද වෙත්. වික්ඛායිතක ය (බලු සිවල් ආදී සතුන් විසින් එහෙන් මෙහෙන් ඇද කා දැමූ මළ සිරුර) මස් වැඩි තන්හි සැපත විනාශ වන සැටි ප්‍රකාශ කරයි. එ හෙයින් ශරීරයෙහි මස් වැඩි තැන් නිසා උපදනා රාග ඇත්තවුන ට සප්පාය පිණිස **වික්ඛායිතක ය** දේශනා කළ සේක.

6. ස්ත්‍රී පුරුෂයන් ගේ අත් පා ආදී අවයවයන් ගේ සැලීම් පැද්දීම් ආදී ලීලා විලාසයන් කෙරෙහි රාගය උපදවන්නෝ ද ඇත්තා හ. වික්ඛිත්තකය (බලු කැණහිල් ආදී සතුන් විසින් ඔබ් නොබ ඇද දමන ලද මළ සිරුර) අත් පා ආදී අවයව කෙරෙහි සිත් ඇද ගන්නා ලීලා විනාශය ප්‍රකාශ කෙරෙයි. එ බැවින් ලීලා පැමෙණි උපදනා රාගය යටපත් වෙයි. එ හෙයින් ලීලාරාගීන්හට සප්පාය පිණිස **වික්ඛිත්තකය** දෙශනා කළ සේක.

7. තවත් කෙනෙක් ශරීරයා ගේ අවයව එකට බැඳී ගැළපී තිබෙන ආකාර කෙරෙහි රාගය උපදවන්නාහ. හත වික්ඛිත්තකය (තැන තැන විසුරුවන ලද අවයව ඇති මළ සිරුර) දැකීමෙන් ගැළපීම් ආකාරය කෙරෙහි හට ගත් රාගය යටපත් වෙයි. එ හෙයින් එ බඳු රාග ඇත්තවුන ට සප්පාය පිණිස **හතවික්ඛිත්තකය** දෙශනා කළ සේක.

8. ශරීරය ස්වභාවයෙන් ම පිළිකුල යි. වස්ත්‍රාභරණයෙන් ආවරණය වූ කල්හි ඒ පිළිකුල් කටයුතු ශරීරයෙහි ද රාගය උපදවන්නෝ වෙත්. ලොහිතකය (ලේ තැවැරුණු මළ සිරුර) දැකීමෙන් ඔවුන් ගේ රාගය යටපත් වෙයි. ආගන්තුක ශරීර ශෝභාව කෙරෙහි හටගත් රාගය ඇත්තවුනට සප්පාය පිණිස **ලොහිතකය** දෙශනා කළ සේක.

9. බොහෝ පුරුෂයෝ නො යෙක් පණු කුලයනට සාධාරණ වූ ශරීරය මමත්වයෙන් (මගේ ය යි) ඇලුම් කරන්නාහ. පුළවකය (පණුවන් වැගිරෙන මළ සිරුර) දැකීමෙන් මේ ශරීරය බොහෝ සත්ත්වයනට සාධාරණය යි දැන ගත් කල්හි ඔවුන් ගේ මමත්වය පහව යයි. එ හෙයින් එ බඳු පුද්ගලයන් සඳහා **පුලවකය** දෙශනා කළ සේක.

10. මනාව පිහිටි සුදු දත් දෙ පෙළ ඇතියන් දැක දන්ත සම්පත්තියෙහි ඇලුම් කරන්නෝද ලොවැ ඇත්තාහ. ඇටවල පිළිකුල ප්‍රකාශ කරන බැවින් ඔවුන් සඳහා **අට්ඨික** අසුභය දෙශනා කළ සේක.

මෙසේ සටහන් වශයෙන් ඇලීම ය, වර්ණ වශයෙන් ඇලීම ය, ශරීර ගන්ධ වශයෙන් ඇලීම ය, ශරීර ස්ථිරතා වශයෙන් ඇලීම ය, මස් වැඩීම් වශයෙන් ඇලීම ය. හස්ත පාදදීන් ගේ ලීලා වශයෙන් ඇලීම ය, අවයවයන් ගේ මනා ගැළපීම් වශයෙන් ඇලීම ය, ශරීර සෝභා වශයෙන් ඇලීම ය, මා ගේ ශරීරය යි මමත්වයෙන් ඇලීම ය, දන්ත සම්පත්ති වශයෙන් ඇලීම ය යන දස වැදෑරුම් රාග චරිත ඇත්තවුනට සප්පාය පිණිස දස අසුභය වදාළ සේකැ යි දත යුතු.

1. උද්ධුමාතක අසුභ භාවනා

උද්ධුමාතක (ඉදිමුණු මළ සිරුරෙහි) උද්ග්‍රහ ප්‍රතිභාග නිමිති උපදවා, ධ්‍යාන වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් (i) **ගමන් වතය** (ii) **භාක්පස නිමිති සැලකීමය** (iii) **සයාකාර නිමිති ගැනීම ය,** (v) **පස් ආකාර නිමිති ගැනීමය** (v) **මහ සලකුණු නියම කිරීමය** යන මූලික පාඩම් පස මනා කොට උගෙන සිත්හි ධාරණය කැරගෙන ඒ අනු වැ පිළිපැදිය යුතු.

(i) ගමන්වත :—

තමාගේ නො හික්මුණු සිත දමනය කැර ගැන්ම සඳහා මළ සිරුර දක්නට කැමැති යෝගාවචරයා අසවල් ගමෙහි හෝ වනයෙහි හෝ මහ මඟෙහි හෝ කඳු බෑවුමෙක හෝ රුක් මුලෙක හෝ සොහොනෙහි හෝ ඉදිමුණු මළ සිරුරක් ඇතැ යි යන ආරංචිය ඇසූ පමණින් ලහි ලහියේ එහි නො යා යුතු. කුමක් හෙයින් ද ? මළ මිනියට චණ්ඩ මෘගයෝ හෝ අමනුෂ්‍යයෝ හෝ අරක් ගෙනැ සිටිති. එයින් යෝගාවචරයා ගේ ජීවිත විනාශය හෝ වන්නේ ය. තව ද ඒ ගමන් මහ ජනාකීර්ණ ගම් මැදින් හෝ බොහෝ ස්ත්‍රී පුරුෂයන් ගැවසෙන නාන තොටින් හෝ කුඹුරු අසලින් හෝ වී ණි නම්, විසභාග රූප හෝ පෙනෙන්ට වෙයි. ඇතැම් විට තමා බලාපොරොත්තුවන ඒ මළ සිරුර ම විසභාග වන්නේ ය. පුරුෂයා හට ස්ත්‍රී ශරීරය ද ස්ත්‍රීයට පුරුෂ ශරීරය ද විසභාග වෙයි. එය අළුත මළ එකක් නම් ශුභ වශයෙන් වැටහෙන්ට ද බැරි නැත. එසේ වුව හොත් බ්‍රහ්මචරියන්තරාය හෝ වන්නේ ය. ඉදින් "මා වැන්නකුට මෙය දුෂ්කර කාර්‍යයෙක් නො වේ ය"යි සලකා ගත හැකි නම් එබඳු වීරයන් විසින් ඒ විසභාගාරම්මණය කරා ද යා යුතු.

එ සේ යන්නහු විසින් තමා වෙසෙන ආරාමයෙහි සංඝස්ථවිරයන් වහන්සේට හෝ එහි වෙසෙන අන්‍ය ප්‍රසිද්ධ භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට හෝ දන්වා යා යුතු. කුමක් හෙයින් ද ? සොහොනෙහි අමනුෂ්‍යයන් ගේ හෝ සිංහ ව්‍යාඝ්‍රාදීන් ගේ හෝ රූප ශබ්දදී අනිෂ්ටාරම්මණයක් කරණ කොට ගෙන යම් කිසි ආබාධ යක් ඇති වුණි නම් උන්වහන්සේලා ඒ යෝගාවචරයාගේ විහාරයෙහි ද වුරු ආදිය රැක ගනිති. රෝගාබාධ යන්ට පිළියම් හෝ කරවති. තව ද සොහොන් භූමිය නි සැක තැනකැ යි රැස් වූ සොරු මිනිසුන් විසින් ලුහු බඳිනා කල ඒ යෝගාවචර භික්ෂූන් වහන්සේ ළඟ බඩු දමා පලා යෙත්. එ කල මිනිස්සු "බඩු සහිත සොරා අසු වූයේය"යි ඔහු අල්ලා ගෙනැ තළා පෙළා පීඩා කරත්. එ බන්දක් විණි නම් ඒ ස්ථවිරයන් වහන්සේලා මිනිසුන්ට කරුණු කියා ඒ කරදර යන්ගෙන් යෝගාවචරයා මුදා ගනිති. මේ දන්වා යැමෙහි අනිසංස යි. එබැවින් එසේ දන්වා අභිෂේක ශාලාවට යන ක්ෂත්‍රියකු සේ ද, යාග ශාලාවකට යන යාග කරන්නකු සේ ද, නිධානයක් තිබෙන තැනට යන දුගියකු සේද ප්‍රීති

සොම්නස් උපදවාඅසුභ නිමිත්ත වෙත යා යුතු. එසේ යන කල්හි සොහොනෙහි බලු කැණහිල් ආදි සතුන්ගෙන් වන උපද්‍රව වළකනු සඳහා සැරයටියක් ගෙනැ බුද්ධානුස්සති ආදී සතර කමටහන් අතුරෙන් නිතර භාවිතා කරන මූලකර්මස්ථානය නො හැර සිහි කරමින් ම නුමුළා සිහියෙන් යුක්ත වැ චක්ෂුරාදී ඉන්ද්‍රියයන් මනාව සංවර කොට ගෙනැ දෙවැන්නකු නැති වැ තනියම යා යුතු.

තව ද විහාරයෙන් නික්මෙත් ම අසවල් දිගැ අසවල් දොරින් නික්මුණෙමි යි නික්මුණු දොරටුව සිහි යේ තබා ගත යුතු. යම් මඟෙකින් යන්නේ නම්, ඒ මඟ නැගෙනහිරට අභිමුඛව ගියේ ය, යනාදි වශයෙන් මාර්ගය විඳිදී ගිය දිසාව සිහියේ තබා ගත යුතු ය. තව ද මෙතැ න දී වමට ගියේ ය, මෙතැන දී දකුණට ගියේ ය යනාදී වශයෙන් ද, මෙ තැන ගලය, මෙ තැන රුකය,මෙ තැන තුඹසය, යනා දී වශයෙන් ද සලකුණු (නිමිති) සලකමින් ම යා යුතු. තව ද මළකුණ තිබෙන ස්ථානයෙහි උඩු සුළඟට නො යා යුතු. උඩු සුළඟට යත් ම කුණු ගඳ නැහැයේ වැදී හිස් මුල් හෝ ඇලලී යන්නේ ය. කැ ආහාර වමනය හෝ වන්නේ ය. එසේ වුවහොත් සිත විපිළිසර වන්නේ ය. එබැවින් උඩු සුළඟ හැර යටි සුළඟට යා යුතු. අතර තුර ප්‍රපාතයක් හෝ පර්වතයක් හෝ ගලක් හෝ වැටක් හෝ කටු ලැහැබක් හෝ දියකඩෙක් හෝ මඩවගුරක් නිසා යටි සුළඟට යා නො හැකි නම් සිවුරු කනින් හෝ ඉඳුල් කඩින් හෝ නැහැය වසා ගෙනැ උඩු සුළඟට යා යුතු.

(ii) හාත්පස නිමිති සැලකීම

මෙසේ ගමන් වත උගෙන අශුභය වෙත ගිය යෝගාවචරයා විසින් ගිය කෙණෙහි ම අශුභ නිමිත්ත නොබලා දිසා නියම කැර ගත යුතු. ඇතැම් දිසා භාගයෙක සිටියහු ට අරමුණ ප්‍රකට වැ නො වැටහෙයි. සිත ද භාවනාව ට යෝග්‍ය නො වෙයි. එ බඳු දිසාවෙහි නො සිට අරමුණ ප්‍රකට වැ වැටහෙන්නා වූ ද සිත භාවනාවට යෝග්‍ය වන්නා වූ ද දිසා භාගයෙක සිටිය යුතු. එ සේ ම වාතයට මුහුණ ලා ද පිටුපා ද නො සිටිය යුතු. වාතය ට මුහුණ ලා යටි සුළඟෙහි සිටිය හොත් මළකුණු ගඳින් සිත වික්ෂිප්ත වෙයි. වාතයට පිටු පා උඩු සුළඟෙහි සිටිය හොත් කුණපයට අධිගෘහිත අමනුෂ්‍යයෝ වෙත් නම් කිපි අනර්ථ කරති. එබැවින් මඳක් යටි සුළඟෙහි සිටිය යුතු. එසේ සිටින්නහු විසින් ද ඉතා දුර වැ නො සිටිය යුතු. ඉතා ළං වැ ද නොසිටි ය යුතු. පා ළඟ හෝ හිස ළඟ හෝ නො සිටිය යුතු. කුමක් හෙයින් ද ? ඉතා දුර වැ සිටි කල්හි අරමුණ ප්‍රකට නොවේ. ඉතා ළං වැ සිටි කල්හි බිය උපදියි. පා ළඟ හෝ හිස ළඟ හෝ සිටි කල්හි අසුභය සම්පූර්ණව නො පෙනෙයි. එබැවින් ඉතා දුරත් නො වැ ඉතා ළඟත් නො වැ පහසුවෙන් බැලිය හැකි පරිදි මැද හරියේ සිටිය යුතු. එ සේ සිටැ මළකුණ හෙවත් අශුභ නිමිත්ත අවට ඇති ගස් ගල් ආදී නිමිති සැලකිය යුතු.

ඒ මෙසේ යි : අශුභ නිමිත්ත අවට ඇස් හමුවේ ගලෙක් ඇත්නම් මේ ගල උසය–මිටිය කියා හෝ කුඩාය–මහත්ය කියා හෝ තඹ–කළු–සුදු ආදි අසවල් පැහැ ඇත්තේ ය කියා හෝ දිගය–වටය කියා හෝ නියම කැර ගත යුතු. එ සේ නියම කොට ගෙන " ගල මෙ තැන ය, අශුභ නිමිත්ත මෙ තැන ය, මේ අශුභ නිමිත්තය, මේ ගලය''යි සැලකිය යුතු. තුඹසෙක් වේ නම් එ ද උස ය- මිටිය- කුඩාය- මහත්ය- කළුය- සුදුය–දිගය–වටය– කියා නියම කැර ගත යුතු. එ සේ නියම කොටැ ගෙනැ තුඹස මෙ තැනය, අශුභ නිමිත්ත මෙ තැන ය, මේ තුඹ–සය මේ අශුභ නිමිත්ත ය යි සැලකිය යුතු. ගසෙක් වේ නම් එ ද ඇසතු–නුග කියා ද උසය–මිටිය–කුඩාය–මහත්ය- කළුය– සුදුය කියා ද නියම කැර ගත යුතු. එ සේ නියම කොටැ ගෙනැ ගස මෙ තැන ය, අශුභ නිමිත්ත මෙ තැන ය, මේ ගස ය, මේ අශුභ නිමිත්ත ය කියා නියම කැර ගත යුතු. ඉදින් වැලෙක් වේ නම් එ ද කියන ලද ආකාරයෙන් සැලකිය යුතු.

(iii) සයාකාර නිමිති ගැනීම

කියන ලද පරිදි මළ සිරුර අවට ඇති නිමිති සලකා නියම කොට ගෙන ඉක්බිති **වර්ණ ලිඞ්ග සණ්ඨාන, දිසා, ඕකාස, පරිච්ඡෙද** යන සයාකාරයෙන් මළ සිරුරෙහි නිමිත්ත ගත යුතු.

මෙහි **වර්ණ වශයෙන්** නිමිත්ත ගැනීම නම් : මෙය කලු පැහැ ඇත්තකු ගේ ය, මෙය සුදු පැහැ ඇත්තකු ගේ ය, මෙය එලළු පැහැ ඇත්තකු ගේ ය, මෙය මගුරු පැහැ ඇත්තකු ගේ යයි මළ සිරුරෙහි ඡවි වර්ණය (සමේ පාට) අනුව අශුභ අරමුණ නිශ්චය කර ගැනී ම යි.

ලිංග වශයෙන් නිශ්චය කිරීමෙ දී ස්ත්‍රී පුරුෂ ලිඞ්ග වශයෙන් නිශ්චය නො කළ යුතු. මෙය ප්‍රථම වයසෙහි හෝ මධ්‍යම වයසෙහි හෝ පශ්චිම වයසෙහි හෝ සිටියකු ගේ යයි නිශ්චය කළ යුතු.

සණ්ඨාන වශයෙන් වනාහි උද්ධුමාතක සටහන් වශයෙන් ම මේ මෙහි හිස් සටහන ය. මේ ග්‍රීවා සටහන ය, මේ අත් සටහන ය, මේ උදර සටහන ය, මේ කෙණ්ඩා සටහන ය, මේ පා සටහන ය යි නියම කළ යුතු.

දිශාවශයෙන් : නාභියෙන් යට දිශාව ය, නාභියෙන් උඩ දිශාව ය යි සිරුරෙහි දිසා දෙකකි. එය එ සේ නියම කළ යුතු. එ සේ නැති නම් මම මේ දිශාවේ වෙමි. අසුභය මේ දිශාවේ ය යි දිශා අනු දිශා නියම කළ යුතු.

අවකාශ වශයෙන් නිමිති ගැනීමේ දී මේ අවකාශයෙහි අත්ය, මේ අවකාශ-යෙහි පා ය, මේ අවකාශයෙහි මැදුම් කය ය, යනු වෙන් ඒ පිහිටි තැන් ව්‍යවස්ථා-කළ යුතු. නො හොත් මම මේ අවකාශයෙහි ය, අශුභ නිමිත්ත මේ අවකාශ-යෙහි ය යි නිශ්චය කට යුතු.

පරිච්ඡේද වශයෙන් නියම කරන කල්හි මේ ශරීරයාගේ යට භාගය පතු ලෙන් ද, මතු භාගය හිස කේ අගින් ද, සරස සමින් ද වෙන් කරන ලද්දේ ය. ඒ වෙන් කරන ලද ප්‍රදේශය දෙතිස් කුණපයෙන් ම පිරුණේ ය යි නියම කට යුතු. ඒ මළ සිරුරෙහි යම් පමණ පෙදෙසක් ඉදිමීම් (උද්ධුමාත) වශයෙන් නුවණින් වෙන් කර ගන්නේ ද එ පමණක් ම මේ ඉදිමුණු මළ සිරුරෙ කැ යි කියා හෝ වෙන් කළ යුතු.

සැළකිය යුත්තක්: පුරුෂයාට ස්ත්‍රී ශරීරය ද, ස්ත්‍රියට පුරුෂ ශරීරය ද සප්පාය නොවේ. ඊට හේතුව : විසභාගයෙහි අසුභාරම්මණය නො වැටහීමයි. එය කෙලෙස් ඉපදීමට හේතු වේ. ' සර්වප්‍රකාරයෙන් ඉදිමුණු ශරීර ඇත්තා වූ හෝ කුණු වූ ශරීර ඇත්තා වූ ස්ත්‍රිය පවා පිරිමින් ගේ සිත් පැහැර ගෙන සිටිනේ ය''යි මැඳුම් සඟි අටුවාවෙහි දක්වා තිබේ. එබැවින් සභාග සිරුරෙහි ම ස වැදෑ-රුම් නිමිති ගත යුතු.

යමෙක් පෙර බුද්ධ ශාසනයෙහි පුරුදු කළ අශුභ කමටහන් ඇත්තේ ද, පෙර බුද්ධ ශාසනයෙහි හෝ මේ බුද්ධ ශාසනයෙහි හෝ සෝසානිකාඞ්ගාදී පුරන ලද ධුතාඞ්ග ඇත්තේ ද, චතුධාතු කමටහන් වැඩීම් වශයෙන් හාත්පසින් විමසා බැලූ සතර මහා භූතයන් පිළිබඳ නුවණ ඇත්තේ ද, නාම-රූප වශයෙන් නියම කොට දක්නා ලද සංස්කාරයන් ඇත්තේ වේ ද, සංස්කාරයන් පිළිබඳ සත්ත්ව පුද්ගල සංඥාව උගුලුවා ලූ යේ ද, සංස්කාරයන් හට ගන්නා වූ හේතු-ප්‍රත්‍යය යන් දක්නා ලද්දේ වේ ද, සංස්කාරයන් ගේ ස්වභාව ලක්ෂණ දක්නා ලද්දේ වේ ද, අනිත්‍යාදී ලක්ෂණාරම්මණික විදර්ශනාවෙන් උසස් බවට පැමිණියේ වේ ද, ශූන්‍යතානුදර්ශනයෙන් යුක්ත වූ යේ ද, ප්‍රතිපදඥානදර්ශන විශුද්ධිය දක්වා විදර්ශනා වැඩීමෙන් පුරන ලද මහණ දම් ඇත්තේ වේ ද, මෙසේ පුරන ලද නිවණට කාරණ වූ මහණ දම් නමැති කුශල බීජ ඇත්තේ වේ ද, මුහු කළ අධිකතර නුවණ ඇත්තේ වේ ද, එ බඳු කළ පින් ඇති යෝගාවචරයා හට අශුභ නිමිත්තෙහි කාල (වයස්) විශේෂයක් හෝ ප්‍රදේශ විශේෂයෙක් හෝ නැත්තේ ය. අශුභ නිමිත්ත බැලූ බැලූ යම් කිසි තැනෙක ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වැටහෙන්නේය. එ සේ කෘතාධිකාර ඇති යෝගාවචරයා ට මෙන් බැලූ බැලූ තැන ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නො වැටහෙන යෝගාවචරයා හට කියන ලද වර්ණාදී සයාකාර නිමිත්ත ගැනීමෙන් වැටහෙන්නේ ය. එ සේත් නොවැටහේ නම් **සන්ධි වශයෙන්, විවර වශයෙන් නින්න වශයෙන්, ථල වශයෙන්, සමන්ත වශයෙන්** යන පස් ආකාරයෙන් නිමිත්ත ගත යුතු.

iv පස් ආකාර නිමිති ගැනීම:

සන්ධිවශයෙන් නිමිති ගැනීම නම් : එකසිය අසූවක් සන්ධි වශයෙන් නිමිති ගැනීමය. එහෙත් ඉදිමී ගිය ශරීරයෙහි එ තෙක් සන්ධි ගත නො හැකි වෙයි. බොහෝ සෙයින් සන්ධි නො පෙනෙන හෙයිනි. එ බැවින් දසරු සන්ධි, වැලමිටි සන්ධි, මැණික් කට්ටු සන්ධි යන දකුණත සන්ධි තුනය, එසේ ම වමත සන්ධි තුනය, කටි සන්ධි දණ සන්ධි, බොලට සන්ධි, යන දකුණු පා සන්ධි තුනය, එසේ ම වම් පා සන්ධි තු නය. ග්‍රීවා සන්ධි ය, කටිය හා සමඟ පිට කටුව ගැළපෙන තැන සන්ධිය යන තුදුස් සන්ධි වශයෙන් නියම කළ යුතු.

විවරවශයෙන් නිමිති ගැනීම : මෙහි විවර නම් සිදුරු හෙවත් අතර ය. එහි නිමිති ගැනීමේ දී දකුණත හා දකුණැල අතරය . වමත හා වම් ඇල අතර ය, දෙ පා අතරය , බඩ හා පෙකණි අතර හෝ බඩ ඇතුළත ය, කන් සිදුරු ය, නාස් සිදුරු ය, යන මොවුන් ගේ වශයෙන් නියම් කළ යුතු. දෙ ඇස් පියවී තුබූ බව හෝ මුඛය පියවී හෝ ඇරී තුබූ බව නියම කළ යුතු.

නින්න වශයෙන් නිමිති ගැනීම නම් : ශරීරයෙහි වළ තැන් වශයෙන් නිමිති ගැනීමයි. වළ වශයෙන් නිමිති ගැනීමේදී ඇස් වළ ය, ඇතුල් මුඛය, ගළවළව (බෙල්ලේ වළය) යන තැන් වළ වශයෙන් නියම කට යුතු. නො හොත් මම වළ තැන සිටියෙමි. මළ සිරුර ගොඩ තැන සිටියේ ය කියා හෝ නියම කළ යුතු.

ථලවශයෙන් නිමිති ගැනීම නම් : ශරීරයේ උස් තැන් වශයෙන් නිශ්චය කිරීම යි. උස් තැන් නම් දණ හෝ ළය හෝ නළල ය. මේ තැන් උස් තැන් වශයෙන් නියම කළ යුතු. නො හොත් මම ගොඩ, මළ සිරුර මිටි තැන යයි නිශ්චය කට යුතු.

සමන්ත වශයෙන් නිමිති ගැනීම නම් : මළ සිරුර හාත්පසින් නිමිති ගැනීමයි සන්ධි ආදී වශයෙන් ඉදිමුණු මළසිරුර නිශ්චය කරන්නා හට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත. එළඹ සිටියේ නම් මැනවි. එසේ නැති නම් ඒ මළ සිරුර හාත්පස ව්‍යවස්ථා (නියම) කට යුතු. ඒ කෙසේ ද යත් පිළිකුල් ආකාර සහිත උද්ධුමාතක භාවය අරමුණු කොට පවත්නා භාවනා ඤාණය මේ සියලු ශරීරයෙහි හසුරුවා සියලු ශරීරය හාත්පසින් නියම කළ යුතු. එ සේ කිරීමේ දී ශරීරයෙහි යම් තැනක් ඉදිමුණු ආකාරයෙන් අතිශයින් ප්‍රකටවැ පෙනේ ද ඒ ස්ථානයෙහි සිත පිහිටුවිය යුතු. එසේත් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත නො වැටහේ නම් උදරය අවසන් කොට ඇති උඩු කය වැඩියෙන් ඉදිමෙන බැවින් ඒ උඩු කයෙහි ''**උද්ධුමාතකය-උද්ධු-මාතකය**''යි සිත පිහිටුවිය යුතු. හෙවත් මෙතෙහි කළ යුතු ය.

මෙසේ වර්ණාදී වශයෙන් ද සන්ධි විවරාදී වශයෙන් ද යට කී සේ උද්ධුමාතක නිමිත්ත ඉගෙනීම් වශයෙන් ද නිමිති ගත යුතු. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදින පරිද්දෙන් මනා කොට අශුභ නිමිත්ත ගත යුතු. මනා කොට සිහි එළවා ආවර්ජනා කළ යුතු. මනා කොට සලකා බැලිය යුතු. මේ ප්‍රතිපදයෙන් ජරා මරණයෙන් මිදෙන්නෙමි යි සිතා ප්‍රතිපත්තියෙහි ආදර උපදවා සිහියෙන් හා නුවණින් යුක්තව ඒ ඉදිමුණු මළ සිරුරට ඉතා දුරව ද ඉතා ළං ව ද නො සිට සිටගෙන හෝ හිඳගෙන හෝ ඇස දල්වා බලා ගෙන නිමිති ගත යුතු. **''උද්ධුමාතක අසුභය- උද්ධුමාතක අසුභය''යි** සිය දහස් වර හෝ ඇස දල්වා බැලිය යුතු. ඇස පියා ද ආවර්ජනා කළ යුතු. මෙසේ ඇස දල්වා බැලීම ද ඇස පියා ආවර්ජනා කිරීම ද නැවත නැවත නොයෙක් වර කළ යුතු. එසේ කරත් ම උද්ග්‍රහ නිමිත්ත මනා කොට ගන්නා ලද්දේ වෙයි. ඒ මෙසේ යි. ඇස ඇර බලන විටද ඇස පියා සිතින් ආවර්ජනා කරන විටද අරමුණ එක සේම වෙනසක් නැති වැ දැකිය හැකි නම් පෙනේ නම් එවිට උද්ග්‍රහ නිමිත්ත සුග්ගහිත හෙවත් මනාකොට ගන්නා ලද්දේ වෙයි. මෙ සේ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත මනා කොට ගෙන, ධාරණය කොට සිත්හි පිහිටුවා ගෙන නිශ්චිත කොට එහිදී ම ඒ සොහොනේදී ම භාවනාවේ කෙළවරට යා නො හැකි නම් හෙවත් අර්පණාවට නොපැමිණිය හැකි නම් අශුභය වෙත යන කල්හි මෙන් ම හුදකලාව (තනියම) ඒ නිමිත්ත මෙනෙහි කරමින් ම මනාකොට සිහි එළවා ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් යුක්ත වැ බැහැර නො ලූ සිත් ඇති වැ ස්වකීය සේනාසනයට ම ආ යුතු.

(v) මඟ සලකුණු නියම කිරීම :

උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදවා ගෙනැ සොහොනින් නික් මැ ආ පසු ස්වකීය වාසස්ථානයට එන්නහු විසිනුදු එන මඟ ව්‍යවස්ථා (නියම) කළ යුතු. ඒ මෙ සේ යි : එන මඟ මේ නැගෙනහිරට අභිමුඛය, මේ බටහිරට අභිමුඛය, මේ උතුරට අභිමුඛය, මේ දකුණට අභිමුඛය, මේ අනුදිගට අභිමුඛය, මෙ තැන දී වමින් යෙයි, මෙ තැන දී දකුණට යෙයි, මෙ තැන ගලය, මෙ තැන තුඹසය, මෙ තැන රුකය, මෙ තැන වැලය යි ව්‍යවස්ථා කරමින් අවුත් සක්මනට නැඟ සක්මන් කරන විටද අශුභ නිමිත්තට අභිමුඛ ප්‍රදේශයක ම සක්මන් කළ යුතු. හිඳ ගන්නා විට ද අශුභ නිමිත්තට අභිමුඛ කොටැ මැ ආසනය පණවා ගත යුතු. ඉදින් එ දිගැ දිය වළක් හෝ ප්‍රපාතයක් හෝ රුකක් හෝ වැටක් හෝ මඩක් හෝ ඇත්නම් අශුභ නිමිත්තට අභිමුඛවැ සක්මන් කළ නො හැකි වෙයි. ආසනයද පණවා ගත නො හැකි වෙයි. එසේ වුවහොත් අශුභය ඇති දෙස නො බලමින් වුව ද සක්මන් කළ යුතු. එහෙත් සිත නම් ඒ දිශාවට ම අභිමුඛ කළ යුතු ය.

උද්ධුමාතක අසුභය භාවනා කරනු කැමති යෝගාවචරයකු විසින් උග යුතු මූලික පාඩම් පස උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදවා ගැනීම දක්වා වූ භාවනා විධි සමඟ අටුවාවට අනු වැ ඉදිරිපත් කළෙමු. තදනන්තර වැ හාත්පසැ නිමිති සළකුණු ගැනීමාදියෙහි ආනිසංස සමඟ අර්පණා ලැබීම දක්වා වූ භාවනා විධි දක්වනු ලැබේ.

හාත්පසැ නිමිති සලකුණු කැරැ ගැනීමෙහි ආනිසංස.

සන්ධ්‍යා කාලාදී අවේලාවෙක උද්ධුමාතක නිමිත්ත ඇති තැන ට ගොස් හාත්පසැ නිමිති සලකුණු කොටැ ගෙනැ උද්ධුමාතකයෙහි උද්ග්‍රහ ප්‍රතිභාග නිමිති ගැනීම සඳහා ඇස දල්වා බලන්නකුට ඒ මළ සිරුර නැගී සිටියැක් මෙන්ද, තමා යටැ කැරැ ගෙනැ එන්නාක් මෙන් ද, පසු පස ලුහුබැඳ එන්නාක් මෙන් ද වැටහේ නම්, එකල්හි ඒ යෝගාවචරයා මන්ත්‍ර බලයෙන් නැඟිටුවන ලද මළ මිණියක් බඳු ඒ භයානක අරමුණු දැක සිත වික්ෂිප්ත වැ උමතු වූවකු සේ වෙයි. බියට-තැති ගැන්මට-ලොමු දැහැ ගැන්මට පැමිණෙයි. පෙළෙහි දැක්වුණු අටතිස් අරමුණු අතුරෙන් මේ සා බියකරු අරමුණෙක් නම් නැත. ශීලයෙන් පිරිහුණෙකු මෙන් මන්ත්‍රයෙන් පිරිහුණෙකු මෙන් යෝගාවචරයා ධ්‍යානයෙන් පිරිහෙණුයේ මේ අරමුණේදී ය. මෙය එතරම් බිය කරු ය. එ හෙයින් යෝගාවචරයා මේ අවස්ථාවේ දී සිත දැඩි කැරැගත යුතුය. මනා කොටැ සිහිය එළවා ගත යුතු ය. '' මළ සිරුරු නැගිටැ ලුහු බැඳීමක් නම් නො වන්නකි. ඒ ළඟ තිබුණු ගල හෝ වැල හෝ එත් නම් ඒ මළ සිරුර ද එන්නේ වේ. ගල හෝ වැල හෝ නො ඒ නම් මළ සිරුර ද එසේම නො එන්නේ ම ය. මේ තොපට වැටහෙන ආකාරයෙකි. භාවනා සංඥයෙන් සිදුවූවෙකි. තොපට කර්මස්ථානය වැටහුණේ අද ය. මහණ ! බිය නො වන්නැ''යි බිය තැති ගැනීම් දුරු කොටැ '' මගේ පරිශ්‍රමය සඵල විය''යි සොමනස්සය උපදවා ඒ නිමිත්තෙහි සිත මෙහෙයවිය යුතු. එ විට විශේෂයට පැමිණෙන්නේ ය. මෙසේ හාත්පස නිමිති සලකුණු කොටැ ගැන්ම අරමුණෙහි මුළා නො වීම (අසම්මෝහය) පිණිස වන්නේ ය. මෙය හාත් පසැ නිමිති සැලකීමෙහි ආනිසංස යි.

එකොළොස් ආකාර නිමිති ගැනීමෙහි ආනිසංස

උද්ධුමාතක අසුභය වඩන යෝගාවචරයා හට ඇස දල්වා බැලීමෙන් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදනේය. උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙහි සිත මෙහෙයවීමෙන් ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදනේ ය. ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත මෙහෙයවීමෙන් අර්පණාවට පැමිණිය හැක්කේ ය. අර්පණාව හෙවත් ධ්‍යානය පාදක කොට

විදසුන් වඩා රහත් රහත්විය හැක්කේ ය. ඒ සඳහා අශුභාරම්මණයෙහි සිත එළවා බැඳ තැබිය යුතු ය. එහි සිත එළවා බැඳ තැබිය හැකි වනුයේ වර්ණාදී එකොළොස් ආකාර නිමිති ගැනීමෙනි. මෙසේ උපචාර අර්පණාධ්‍යාන හා මාර්ග ඵල ඉපදවීම එකොළොස් ආකාර නිමිති ගැනීමෙහි ආනිසංස හෙවත් ප්‍රයෝජන යි.

මග සලකුණු නියම කිරීමෙහි ආනිසංස

යන එන මඟ ලකුණු සලකා බැලීමෙහි ආනිසංස නම් කර්මස්ථාන වීර්‍ය මනා කොට සම්පාදනය කිරීම යි. එහි විස්තර මෙසේ දත යුතු.

කර්මස්ථාන ගෙන එන යෝගාවචරයා අතින් අතර මගදී යමෙක් '' ස්වාමීනි අද කවර ද දැ''යි විචාල හොත් දවස කියයුතුය. අන් ප්‍රශ්නයක් විචාළ හොත් විසඳිය යුතුය. නොදනී නම් නො දනිමි යි කිය යුතුය. පිළි-සඳර හෝ කථා කළ හොත් කථා කළ යුතු ය. '' මම කර්මස්ථාන වඩන්-නෙක්මි''යි තුෂ්ණීම්භූත වැ නො ආ යුතු ය. එ සේ කථාකරන කල්හි ලැබ ගත් තරුණ නිමිත්ත නැසී යා හැකි ය. එ සේ වුවත් දවස විචාළ කල දවස කිය යුතු ය. ප්‍රශ්නය නො දන්නේ නම් නො දනිමි යි කිය යුතු ය. දනී නම් එක දෙශයකින් හෝ කිය යුතුය. පිළිසඳර ද කළ යුතු ය. එ පමණක් නො වැ ආගන්තුකයකු දැක ආගන්තුක වත කළ යුතු ය. තව ද සෑ මලු–බෝ මලු–පොහෝ ගේ–බෑඳුන් හල්–ජන්තාඝර–ආචාර්‍ය–උපාධ්‍යාය–ගමික යන සියලු කඳුවත් පිරිය යුතු ය. ඒ වත් පුරණ කල්හි ද තරුණ නිමිත්ත නැති වැ යන්නේය. නැවැත ගොස් නිමිත්ත ගන්නෙමි යි යනු කැමැති වුව ද අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් හෝ චණ්ඩ මෘගයන්ගෙන් හෝ යුක්ත බැවින් සොහොනට යන්නට පවා නො හැකි වෙයි. නිමිත්ත හෝ නැති වැ යෙයි.

උද්ධුමාතක නිමිත්ත දවසක් දෙකක් තිබී විනීලකාදී බවට හැරෙන්නේ ය. එබැවින් කර්මස්ථාන අතුරෙන් මේ සා දුර්ලභ කර්මස්ථානයක් නැත. එසේ නිමිත්ත නැති වැ ගිය කල්හි ඒ යෝගාවචරයා විසින් රාත්‍රිස්ථානයෙහි හෝ දිවාස්ථානයෙහි හෝ හිඳ ගෙනැ '' මම මේ දෙරින් විහාරයෙන් නික් මැ අසු-වල් දිග ට අභිමුඛ වූ මඟට පැමිණ අසුවල් තැන දී වමට හැරුණෙමි. අසුවල් තැන දී දකුණට හැරුණෙමි. ඒ මාර්ගයෙහි අසුවල් තැන ගල ය, අසුවල් තැන තුඹස ය, අසුවල් තැන රුක ය, ගස ය, වැල ය, මම ඒ මඟින් ගොස් අසුවල් තැන දී අශුභය දිටිමි. එහි දී අසුවල් දිගට අභිමුඛව සිට මේ මේ ආකාරයෙන් හාත්පස නිමිති සලකා මෙ සේ අශුභ නිමිත්ත උගෙනැ සොහොනෙහි අසුවල් දිගින් නික් මැ මෙ බඳුමාර්ගයෙන් මේමේ දේ කරමින් අවුත් මෙහි උන්නෙමි''යි

පලඟ බැඳ උන් තැන දක්වා ආගිය මඟ ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කළ යුතු ය. එසේ කරන කල්හි ඒ නිමිත්ත ප්‍රකට වන්නේ ය. ඉදිරියෙහි තිබෙන්නා සේ වැටහෙන්නේ ය. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපදින්නේ ය. කර්මස්ථානය පෙරසේ ම වීථියට බැස ගන්නේ ය. ගිය ආ මඟ ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කිරීම මෙසේ වීථි ප්‍රතිපාදනය පිණිස හේතු වන්නේය. මෙය මඟ සලකුණු සැලකීමෙහි ඇනිසංසයි.

මෙසේ කර්මස්ථාන වීථියට බැස ගත් සිත් ඇති යෝගාවචරයා විසින් මහඟු මිණිරුවනක් ලැබැ සතුටුවන දුගී පුරුෂයකු මෙන් උද්ධුමාතක අසුභයෙහි රත්න සංඥ උපදවා මහත් ප්‍රේමයෙන් ලැබගත් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත රැක ගත යුතු. ''ඒකාන්තයෙන් මේ ප්‍රතිපත්තියෙන් ධ්‍යාන උපදවා ඒ ධ්‍යාන පාදක කොටැ විදසුන් වඩා ජරා මරණයෙන් මිදී ගන්නෙමි''යි රාත්‍රි ස්ථානයෙහි ද දිවාස්ථානයෙහි ද **''උද්ධුමාතක අසුභය-උද්ධුමාතක අසුභය''** යි නැවත නැවත මෙනෙහි කළ යුතුය. ආවර්ජනා කළ යුතු ය. මනා කල්පනාවෙන් නැවත නැවත මෙනෙහි කළ යුතු ය. සිතින් අරමුණ ස්පර්ශ කරන්නාක් මෙන් ආවර්ජනා කළ යුතු ය. මෙ සේ මෙනෙහි කරන කල්හි ඔහු ට ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදින්නේ ය.

උද්ග්‍රහ - ප්‍රතිභාග නිමිති දෙකේ වෙනස

උද්ග්‍රහ නිමිත්ත විරූප වැ පිළිකුල් වැ භයානක වැ වැටහෙන්නේ ය. ප්‍රතිභාග නිමිත්ත කුස පුරා කා නිදන ස්ථූලාඞ්ග ප්‍රත්‍යඞ්ග (මහත් වූ-අඟපසඟ) ඇති පුරුෂයකු සේ වැටහෙන්නේ ය.

ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළ වීම සමඟ ම අශුභ භාවනානුභාවයෙන් බාහිර වූ කාම සංඥව දුරු වෙයි. එ බැවින් කාම සම්පත් කෙරෙහි මනස්කාර නැතිවැ ඔහු ගේ කාමච්ඡන්දය විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රහීණ වෙයි. කාමච්ඡන්දය ප්‍රහාණයෙන් ඒ මුල් කොටැ ඇති ව්‍යාපාදය ද ප්‍රහීණ වෙයි. එසේ ම උපචාර ධ්‍යානය උපදනා පරිදි ආරබ්ධ වීර්‍ය්‍ය ඇති බැවින් **ථීන මිද්ධය** ද ප්‍රහීණ වෙයි. පසු තැවිල්ල යයි කියනු ලබන විපිළිසර බව ට ප්‍රතිපක්ෂ වූ කෙලෙස් විධාවන් ගේ නිවීමෙන් වූ අවිප්පටිසාරාදි ශාන්ත ධර්මයන් ගේ අනුයෝගයෙන් (යෙදීමෙන්) **උද්ධච්ච-කුක්කුච්චය** ද ප්‍රහීණ වෙයි. අධිගත (ලැබූ-අවබෝධ කළ) විශේෂය තමහට ප්‍රත්‍යක්ෂ වූ බැවින් ඒ ප්‍රතිපත්තිය දෙශනා කොට වදළ ශාස්තෘන් වහන්සේ කෙරෙහි ත් එ ම ප්‍රතිපත්තිය කෙරෙහිත් ප්‍රතිපත්ති ඵලය කෙරෙහිත් **විචිකිච්ඡාව** - ද ප්‍රහීණ වෙයි. මෙ සේ ඒ යෝගාවචරයා ගේ **පඤ්ච නීවරණයෝ** විෂ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රහාණය වෙත්.

නීවරණ විෂ්කම්භණය සමඟ ම (ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පහළවීම සමඟ ම) ප්‍රතිභාග නිමිත්තෙහි සිත නැංවීම ලක්ෂණ කොට ඇති **විතර්කය** ද, ඒ නිමිත්තෙහි සිත හසුරුවන ස්වභාවය ඇති **විචාරය** ද, ලත් විශේෂාධිගමය හේතු කොට ඇති වන **ප්‍රීතිය** ද ප්‍රීතිය ඇත්තහුට පස්සද්ධිය ලැබෙන බැවින් පස්සද්ධි සඞ්ඛ්‍යාත කෙලෙස් විඩාව සංසිඳීමෙන් ඇතිවන සුඛය ද, සුව ඇත්තහුට චිත්ත සමාධිය ලැබෙන බැවින් සුඛ නිමිති කොට ඇති **එකග්ගතාව** ද යන ධ්‍යානාඞ්ගයෝ පහළ වෙත්. මෙ සේ ඒ යෝගාවචරයා හට ප්‍රථම ධ්‍යානයාගේ ප්‍රතිබිම්බයක් වැනි වූ උපචාර ධ්‍යානය ද ප්‍රතිභාග නිමිත්ත උපදනා ඇසිල්ලෙහි ම උපදනේ වෙයි. මින් මතුයෙහි ධ්‍යාන ලැබීම-වසිතා ආදී සියල්ල ආනාපානාසති, භාවනාවෙහි කී සෙයින් දත යුතු. (සඳහන් පිටු අංක 9 යේ පත්‍රිකාවේ 15 වෙනි පිටෙහි ඇත) අශුභ භාවනාවෙන් ලැබිය හැක්කේ ප්‍රථම ධ්‍යානය පමණ යි.

ආදර්ශ රූප

මෙ කල අමුසොහොන් නැති බැවින් උද්ධුමාතකාදී අසුභයෝ දුර්ලභ වෙති. කලාතුරකින් හෝ ලැබෙතොත් ලැබෙන්නේ ඇටසැකිල්ල පමණයි එබැවින් අට්ඨික භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයෝ දැනුදු ඇත්තාහ. අට්ඨිකය ද හැම යෝගාවචරයකුට ම නො ලැබේ. එ බැවින් භාවනාභිලාෂී ඇතැම් යෝගාවචරයෝ ඇට සැකිල්ලෙහි ආදර්ශ රූපයක් ළඟ තබාගෙන ඒ දෙස බලමින් භාවනා කිරීමට පුරුදු ව සිටිත්. ඒකාන්තයෙන් එයින් ද අර්පණා ලැබ ගත හැකි ය. එයින් අර්පණා නො ලැබිය හැකිය යි නොසිතිය යුතු. එබැවින් උද්ධුමාතකාදී සෙසු අසුභයන්හි ද ආදර්ශ රූප භාවිතය පුරුදු වන්නේ නම් මැනැවි.

මළ මිනිය වනාහි ස්වභාවයෙන්ම බොහෝ දෙනාට බිය උපදවන්නෙකි. එය රහසෙක් නොවේ. සොහොනකට ගොස් මළ මිනියක් ළඟ තබා ගෙන භාවනා කිරීමට තබා සොහොනක් අසලින් යෑමට ද සමහරු බියවෙත්. එ බඳු භයානක ස්ථානයකට රාත්‍රි කාලයේ හුදකලාව ගොස් මළ මිනියක් ඇසින් බලමින් භාවනා කොට උද්ග්‍රහ-ප්‍රතිභාග නිමිති ඉපැදවීම අති දුෂ්කර වෙයි.

යටැ සඳහන් පරිදි අශුභ ලක්ෂණ ද, ගමන්වත ආදී මූලික පාඩම් ද, භාවනා ක්‍රම ද, මනා සේ ප්‍රගුණ කොට ඉක්බිති තමන් විසින් අරමුණු කිරීමට කැමැති අශුභයෙහි ආදර්ශ රූපයක් ඉදිරියෙහි තබාගෙන ඒ දෙස බලමින් දෙන ලද උපදෙස් නොඉක්මවා භාවනා කළ යුතු. එසේ භාවනා කරන කල්හි මළමිනී කෙරෙහි ඇතිවිය හැකි භය සන්ත්‍රාස සිතින් පහව යෙත්. එ ද ආදර්ශ රූප

භාවිතයෙහි ප්‍රබල ආනිසංසයෙකි. එහෙයින් මළ සිරුරක් ඇති තැනකට රෑ කාලයෙහි වුව ද තනිවම ගොස් නිර්භීත වැ භාවනා කළ හැකි තත්ත්වයක් ඒ යෝගාවචරයා ට ඇති වෙයි.

මෙසේ ප්‍රකෘති මළ සිරුරක් ඇති කල්හි එය ද, නැති නම් තමා සමීපයෙහි ඇති අවශ්‍ය අශුභයෙහි ඡායා රූපය ද අරමුණු කොට භාවනා කරනු මැනවි. තව ද මිනිස් මළකුණුම අපේක්ෂා නො කොටැ ගව–මහිස–බලු ආදි සතුන් ගේ මළකුණු ද දක්නට ලැබුණු කල්හි එහි ද නිමිති ගෙන භාවනා කරනු මැනැවි. " පණුවන් ගැසූ ඇත් කුණක් දුටු චූල්ලපිණ්ඩපාතික තිස්ස තෙරුන් වහන්සේට ඇත්කුණ තරමට මැ නිමිත්ත වැටහුණේ ය.

'තෙ ඣායිනො සාතතිකා-නිච්චං දළ්හ පරක්කමා
ඵුසන්ති ධීරා නිබ්බානං - යොගක්ඛෙමං අනුත්තරං."

(ධම්මපදය)

ධ්‍යාන භාවනා කරන නිතර පවත්නා දැඩි වියර්‍ය ඇති ඒ ප්‍රාඥයෝ කාමාදි සතර යෝගයෙන් වෙන් වූ නිරුත්තර වූ නිවන ලබත්.

උද්ධුමාතක අසුභ භාවනාව නිමි.

සෙසු අශුභයන් පිළිබඳ භාවනා ක්‍රම මී ළඟ පත්‍රිකාවෙන් ඉදිරිපත් කරනු ලැබෙ.

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 11, කළුතර බෝධි භාරකාර මණ්ඩලය විසින් දෙහිවල නැදිමාලේ ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවේට්) ලිමිටඩ්හි මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත්කරන ලදී.



1 උද්ධුමාතක අසුභය

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදෙශ පත්‍රිකා - අංක 12

(ශ්‍රී බු: ව: 2532 බිණර පුර 15 — (1988.09.25)

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

2. විනීලක අශුභ භාවනාව.

විනීලකා දි නව අශුභයන් කෙරෙහි ද ''ගමන් වත'' ආදී මූලික පැඩම අංක 11හේ පත්‍රිකාවෙන් දක්වන ලද උද්ධුමාතකයෙහි කී නයින් ම උගෙනැ ඒ අනුවැ පිළිපැදිය යුතු. විශේෂ පමණක් මෙහි දක්වනු ලැබේ. ධ්‍යාන වශීභාව ආදිය පිළිබඳ උපදෙස් හැම කර්මස්ථානයක් පැසා ම එක සමාන බැවින් එය ආනාපානසති කර්මස්ථානයෙහි කී සෙයින් දත යුතු.

විනීලක අශුභ භාවනාව වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් විශේෂයෙන් තේරුම් ගත යුතු කරුණු දෙකක් ඇත. එහි පළමුවැන්න, විනීලක අශුභය යනු කුමක්ද කියා පැහැදිලි වැ තේරුම් ගැනීමයි. දෙවැන්න භාවනා වාක්‍යය තේරුම් ගැනීම යි. දැන් එය පැහැදිලි කරනු ලැබේ.

1. **විනීලක අශුභය** නම් විශේෂයෙන් නිල්වන් වූ මළ සිරුර යි. මෙ හැඳින්වීමට අනුවැ හුදු නිල්වන් මළ සිරුරක සේයාවක් යෝගී සිතෙහි මැවෙනු ඇත. එහෙත් එය එසේමය'යි නිගමනය නොකළ යුතු. කුමක් හෙයින් ද? එහි උස් වූ මස් ඇති තන්හි පළමු තුබූ නීල වර්ණය පෙරළී (වෙනස් වී) ඒ තැන් රත් පැහැයෙන් ද, සැරව රැස්ව සිටි තන්හි තුබූ නීල වර්ණය පෙරළී ඒ තැන් සුදු පැහැයෙන් ද යුක්ත වන හෙයිනි. ඒ තැන් හැර සෙසු බොහෝ වූ තැන් නිල් රෙද්දකින් වැසුවාක් මෙන් නිල් පැහැයෙන් යුක්ත වෙයි. මෙසේ වැඩියෙන් ම ඇති වර්ණය ගැන සලකා ''විනීලකය''යි කියන ලද්දේ ය.

2. **භාවනා වාක්‍යය**: පෙළෙහි ''විනීලක පටික්කූලං- විනීලක පටික්කූලං'' යනුවෙන් ද, සිංහල විශුද්ධ මාර්ගයෙහි ''විනීලක පටික්කූලය - විනීලක

පටික්කූලය'' යනුවෙන් ද, ඇම්. ධර්මරත්න පඬිතුමා ගේ පරිවර්තනයෙහි ''විශේෂයෙන් නිල් වූ මළසිරුර පිළිකුල - පිළිකුලැයි'' යනුවෙන් ද දක්වා ඇත. මෙහි පසුව දැක්වූ වැකියෙන් නිල් වූ මළසිරුර පිළිකුල් වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමේ අර්ථය කියවෙන සේ හඟිමු. විනීලක අශුභය, අර්පණා සඳහා භාවනා කළයුතු බැවින් එසේ මෙනෙහි කිරීම අර්පණාවට අහිතකර වෙයි. පළමු වැකි භාවිතයෙන් කෙරෙන්නේ විනීලක අසුභාරම්මණයෙහි සිත පිහිටීම ය. තැන්පත්වීම ය. එබැවින් එය වඩා යෝග්‍යයි.

තව ද මෙය අර්පණා ලැබ ගැනීම පිණිස වැඩිය යුතු අශුභ කර්මස්ථානයක් බැවිනුත් උද්ධුමාතක අසුභ භාවනාවේ දී ''උද්ධුමාතක අසුභය - උද්ධුමාතක අසුභය'' යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීමට උගැන් වූ බැවිනුත් විනීලක අශුභ කර්මස්ථානයේ දී ද **''විනීලක අසුභය – විනීලක අසුභය''** යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීම ඊටත් වඩා යෝග්‍යය යනු අප අදහසයි. **''විනීලක පටික්කූලය - විනීලක පටික්කූලය''** කියා හෝ **''විනීලක අසුභය - විනීලක අසුභය''** කියා හෝ යෝගාවචරයාට කැමති ආකාරයකින් මෙනෙහි කළ යුතු ය. (මතු දැක්වෙන විපුබ්බකා දී අසුභයන්හි ද ''විපුබ්බක අසුභය - විපුබ්බක අසුභය'' යනාදි වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය.)

භාවනා ක්‍රමය: විනීලක අශුභ භාවනාවෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයා උද්ධුමාතකයෙහි කී සෙයින් විනීලක අශුභය ඇස ඇර බලමින් ද, ඇස පියා සිතින් ආවර්ජනා කරමින් ද **''විනීලක අසුභය - විනීලක අසුභය''යි** නිරන්තරයෙන් භාවනා කළයුතු. මෙනෙහි කළයුතු. විනීලක අශුභය රතු සුදු – නිල් වර්ණ මිශ්‍ර බැවින් එහි උපදනා උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ද බොහෝ සෙයින් කබර වර්ණ ඇති වැ (කබර පැල්ලම් සහිත වැ) වැටහෙයි. ඒ උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙන් උපදනා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත වනාහි රතු - සුදු – නිල් යන වර්ණයන් අතුරෙන් උත්සන්න වැ තුබූ වර්ණයට බඳු වැ එක ම වර්ණයකින් ප්‍රභාස්වර වැ වැටහෙන්නේ ය.

3. විපුබ්බක අශුභ භාවනාව

විපුබ්බක අශුභය යනු පූයා (සැරව) වැගිරෙන මළකුණයි. එය භාවනා කිරීමේදී උද්ධුමාතකාදියෙහි කී පරිද්දෙන් **''විපුබ්බක අසුභය - විපුබ්බක අසුභය''යි** නිතර මෙනෙහි කළයුතු. මෙහි උපදනා උද්ග්‍රහ නිමිත්ත පූයා වැගිරෙන්නාක් මෙන් චංචලව වැටහෙන්නේ ය. එයින් උපදනා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිශ්චල වැ මනා වැ පිහිටියක්හු මෙන් වැටහෙන්නේ ය.

4. විච්ඡිද්දක අශුභ භාවනාව.

විච්ඡිද්දකය හෙවත් විශේෂයෙන් සිදුරු වූ මළසිරුර යුද්ධ භූමියෙහි හෝ සොරුන් වසන වනයෙහි හෝ රජුන් විසින් සොරුන්ගේ අත් පා ආදිය සිඳුවනු ලබන වධස්ථානයෙහි හෝ සිංහ ව්‍යාඝ්‍රයන් විසින් මිනිසුන් කා දමන වනයෙහි හෝ ලැබෙයි. එ බඳු තැනකට ගොස් එය බලන කල්හි එක ම ශරීරය දෙකඩ වැ දෙදිශාවෙක වැටී තිබුණ ද දෙදිගැ නො බලා එක් බැල්මෙන් දෙකඩ ම ඇසට හමුවේ නම් ඒ මැනවි. "විච්ඡිද්දක අසුභය - විච්ඡිද්දක අසුභය" යනුවෙන් එය මෙනෙහි කරනු. එසේ එකාවර්ජනයෙන් කුණපය ඇස් හමුවට නො එන්නේ නම් ඒ කුණප සියතින් නො අල්ලා අන් කිසිවෙකු ලවා එක්තැන් කරවා ගත යුතු ය. සියතින් අල්ලන කල විශ්වාසයට පැමිණෙන්නේ ය. (පිළිකුල නැතිවන්නේ ය.) කුණප එක් තැන් කරවීමට කිසිවෙක් නැතිනම් දණ්ඩකින් හෝ අඟලක් අතර සිටින සේ එක් තැන් කළ යුතු. එසේ එක්කොටැ (ළංකොට) **"විච්ඡිද්දක අසුභය - විච්ඡිද්දක අසුභය"** යනුවෙන් නිතර මෙනෙහි කළ යුතු. එසේ මෙනෙහි කරන කල්හි එයින් උපදනා උද්ග්‍රහ නිමිත්ත මැදින් කැපුවා සේ වැටහෙන්නේ ය. උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙන් උපදනා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත මැදින් කැපුවා සේ නොවැ සම්පූර්ණ ශරීරයක් මෙන් වැටහෙන්නේ ය.

5. වික්ඛායිතක අශුභ භාවනාව

"වික්ඛායිතකය" යනු බලු කපුටු ආදි සතුන් විසින් කන ලද මළ සිරුර යි. එය **"වික්ඛායිතක අසුභය - වික්ඛායිතක අසුභය"** යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් භාවනා කළ යුතු මෙසේ නිරන්තරයෙන් භාවනා කරන කල්හි එයින් උපදනා උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ඒ ඒ තැන බලු කපුටු ආදීන් විසින් කන ලද්දක් මෙන් වැටහෙයි. ඒ උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙන් උපදනා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත පරිපූර්ණ ව වැටහෙයි.

6. වික්ඛිත්තක අශුභ භාවනාව

මෙය ද විච්ඡිද්දකයෙහි කී පරිදි තැන තැන විසිරී ඇති අශුභ කොටස් වෙන කෙනෙකු ලවා හෝ තමා විසින් ම හෝ කොටස් දෙකක් අතර අඟලක් අවකාශ සිටින සේ ළංකොට ගෙන **"වික්ඛිත්තක අසුභය. - වික්ඛිත්තක අසුභය"** යනුවෙන් නිතර මෙනෙහි කළ යුතු. මෙසේ භාවනා කරන කල්හි එහි උපදනා උද්ග්‍රහ නිමිත්ත අතර සහිතවැ ම පෙනෙන්නට වෙයි. එයින් උපදනා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සම්පූර්ණ ශරීරයක් මෙන් වැටහෙන්නේ ය.

7. හත වික්ඛිත්තක අශුභ භාවනාව

මෙම අශුභය ද විච්ඡිද්දක ය මෙන් සොරුන් වසන වනාන්තර ආදියෙහි ලැබෙයි. කඩු සැත් ආදියෙන් කපා කොටා තැන තැන විසුරුවන ලද අත් පා ආදී අවයව අනෙකකු ලවා හෝ විච්ඡිද්දකයෙහි කී සෙයින් අතින් නො අල්ලා තමා විසින් ම හෝ අතර අඟලක් සිටින සේ එක්කොට **"හතවික්ඛිත්තක අසුභය - හතවික්ඛිත්තක අසුභය"** යනුවෙන් නිරතුරු මෙනෙහි කරමින් භාවනා කළයුතු. එසේ භාවනා කරන කල්හි එයින් උපදනා උද්ග්‍රහ නිමිත්ත කඩු සැත් ආදි ප්‍රහාර මුඛ සහිතව ම පෙනෙ යි. (වැටහෙ යි.) ඒ උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙන් උපදනා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සම්පූර්ණ ශරීරයක් සේ වැටහෙයි.

8. ලොහිතක අශුභ භාවනාව

යුද්ධ මණ්ඩල හා කලකෝලාහලාදියෙහි දී වැදුණු අවි පහරින් අත් පා ආදිය කැපුණු කල්හි ද, ගඩපෙළ ඈදිය පැළුණු කල එහි මුඛයෙන් (ලේ) වැගිරෙන කල්හි ද ලොහිතකය ලැබෙන්නේ ය. (මෙය දිවමන් සිරුරෙහි ද ලැබිය හැකි වෙයි.) එ බන්දක් දැක **"ලොහිතක අසුභය - ලොහිතක අසුභය"** යනුවෙන් මෙනෙහි කළ යුතු ය. මෙසේ භාවනා කරන යෝගාවචරයා හට උපදනා උද්ග්‍රහ නිමිත්ත රත් පැහැති ධජයක් - පතාකයක් සෙලවෙන්නාක් මෙන් වැටහෙයි. ඒ උද්ග්‍රහ නිමිත්තයෙන් උපදනා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නොසෙල්වෙන - නොලෙලදෙන මනාව පිහිටි රක්තවර්ණ ධජයක් - පතාකයක් මෙන් වැටහෙයි.

9. පුළවක අශුභ භාවනාව

මළ දෙතුන් දිනකින් පසු ඇස් කන් ආදි වණ මුඛ නවයෙන් පණු කැලන් කඩා හැලෙන කල්හි පුළවක අශුභය ලැබෙයි. තව ද බලු -කැණහිල් - මිනිස් - ගව - මහිස -- ඇත් - අස් - පිඹුරු ආදීන් ගේ මළකුණු වල ද ඒ තරමට මැ හැල් බත් රැසක් මෙන් පණු කැල සිටින්නේ ය. එ බැවින් ඒ බලු කැණහිල් ආදි සතුන් ගේ හෝ ශරීර අතුරෙන් ලැබුණා වූ යම් කිසි ශරීරයෙක වැගිරෙන පණු කැල බලා **"පුළවක අසුභය - පුළවක අසුභය"** යනුවෙන් නිතර මෙනෙහි කළ යුතු. මෙහි උපදනා උද්ග්‍රහ නිමිත්ත සැලෙන්නා වූ පණු කැලක (සමූහයක) ආකාරයෙන් වැටහෙන්නේ ය. ඒ උද්ග්‍රහ නිමිත්තෙන් උපදනා ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නිශ්චල වැ පිහිටි හැල්බත් පිඩක් මෙන් වැටහෙන්නේ ය.

මෙ ලක්දිව වැසි චුල්ලපිණ්ඩපාතික තිස්ස ස්ථවිරයන් වහන්සේට පණුවන් වැගිරෙන ඇත් කුණක් දැකීමෙන් එහි උද්ග්‍රහ නිමිත්ත උපන්නේ ය.

(සිංහල වි. මා. - 280 පිට)

10. අට්ඨික අශුභ භාවනාව

අමු සොහොනෙහි දමන ලද ලේ-මස් සහිත නහර වැලින් බැඳුණු ඇටසැකිල්ල ය, නහර වැලින් බැඳුණු මස් නැති ලේ තැවරුණු ඇට-සැකිල්ල ය. නහර වැලින් බැඳුණු මස්-ලේ නැති ඇටසැකිල්ල ය, දිසා අනු දිසාවන්හි විසිරුණු ඇට සැකිල්ල ය, යනාදි වශයෙන් අට්ඨිකය හෙවත් ඇටසැකිලි අශුභය නා නා ප්‍රකාර වෙයි. අට්ඨික භාවනාව වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා එබඳු කිසියම් ඇට සැකිල්ලක් ඇති තැනකට උද්ධුමාතකාදියෙහි කී පරිදි යා යුතු. ගෙ:ස් හාත්පස ගස් ගල් ආදී වශයෙන් ද නිමිති සලකා ගත යුතු. නියම කරගත යුතු. එසේ හාත්පස නිමිති ගෙන "**මේ අට්ඨිකය**" ස්වභාව වශයෙන් පිළිකුලයි සලකා වර්ණාදි එකොළොස් ආකාරයෙන් නිමිති ගත යුතුය.

අට්ඨිකය වර්ණ වශයෙන් සුදු යයි බලතහොත් නිමිත්ත පිළිකුල් වශයෙන් නො වැටහෙන්නේ ය. ඕදත කසිණය හා මිශ්‍රව මනා සේ වැටහෙයි- එ බැවින් සුදුපාට වශයෙන් නොසලකා ඇට සැකිල්ල පිළිකුල් වශයෙන් ම බැලිය යුතු. **ලිඞග** වශයෙන් ද උද්ධුමාතකාදියෙහි මෙන් වයස් වශයෙන් ද සැලකිය නොහැකි වෙයි. එ බැවින් මේ අත්ය, පා ය, හිස ය, බඩ ය, දසරුව ය, කටි ය, කලවා ය, කෙණ්ඩ ය කියා ලිඞග වශයෙන් නියම කළ යුතු. මේ ඇටසැකිල්ල ළදරුවකුගේ ය, මේ තරුණයකුගේ ය, මේ වැඩි. විය පැමිණියකුගේ යයි වයස් වශයෙන් නියම කළ හැකි මුත් අප්‍රකට බැවින් නො ගන්නා ලද්දේය යි දත යුතු. මේ ඇට දිගය, මේ ඇට කොට ය, මේ ඇට සිවුරැස් ය, මේ ඇට මහත ය, මේ ඇට කුඩා ය කියා **සටහන්** වශයෙන් නියම කටයුතු. **දිශා** වශයෙන් ද **අවකාශ** වශයෙන් ද නියම කටයුතු විධිය උද්ධුමාතකයෙහි කී පරිදි දත යුතු. ඒ ඒ ඇටවල කෙළවර වශයෙන් පරිච්ඡෙද නියම කොට ඇට සැකිල්ලෙහි යම් ඇටයක් භාවනා සිතට ප්‍රකට වැ වැටහේ නම් එහි නිමිත්ත ගෙන අර්පණාව ට පැමිණවිය යුතු. (අර්පණා උපදින තෙක් භාවනා කළයුතු.)

සන්ධි වශයෙන් නිමිති ගත හැකි වන්නේ ඇට සැකිල්ලෙහි පමණෙකි. එක් ඇටයෙක නො ලැබෙයි. එ බැවින් සන්ධි වශයෙන් නිමිති ගැනීම අනියත වෙයි. ලැබෙන පරිද්දෙන් ගත යුතු. ඒ ඒ ඇටවල උස් මිටි තැන් ගෙන **නින්නථල** වශයෙන් නියම කටයුතුයි. **ප්‍රදේශ** වශයෙන් "මම වළ තැන සිටියෙමි. ඇට ගොඩ තැන (උස්තැන) පිහිටියේ ය." කියා හෝ "මම ගොඩ තැන ය. ඇට වැළ තැනය" කියා හෝ නියම කළයුතු. ඇට දෙකක් එකට ගැළපුණු තැන් බලා **සන්ධි** වශයෙන් නියම කටයුතු **විවර** (සිදුරු) වශයෙන් නියම කිරීමේ දී ඇට දෙසක් අතර සිදුරු වශයෙන් නියම කළ යුතු. . . මෙනෙහි කටයුතු. මෙ සේ සියලු ඇටසැකිල්ලෙහි

හෝ එක ම ඇටයෙකැ හෝ නුවණ හසුරුවා මේ ස්ථානයෙහි මේ ඇටය යි යනාදීන් හාත්පසින් නියම කටයුතු. මෙ සේ මෙනෙහි කරන කල්හි ද උද්ග්‍රහ නිමිත්ත නො වැටහේ නම් නළල් ඇටයෙහි සිත පිහිටුවා භාවනා කළයුතු.

අට්ඨික කර්මස්ථානයෙහි මෙන් ම සෙසු පුළවකා දී කර්මස්ථානයන්හි ද එකොළොස් ආකාර නිමිති ගැනීම යෙදෙන යෙදෙන පරිද්දෙන් ගත යුතු ය.

මේ අස්ථික කර්මස්ථානය සම්පූර්ණ අවයව ඇති මනුෂ්‍යයකු ගේ ඇට-සැකිල්ලෙක හෝ එක එක ඇටයක හෝ සිද්ධ වන්නේ ය. ඒ කවරෙක හෝ එකොළොස් ආකාරයෙන් නිමිති උගෙන "**අට්ඨික අසුභ ය - අට්ඨික අසුභ ය**" යනුවෙන් නිතර මෙනෙහි කරමින් භාවනා කළයුතු. මෙසේ භාවනා කරන කල්හි උද්ග්‍රහ - ප්‍රතිභාග නිමිති උපදනේ ය. සම්පූර්ණ ඇට සැකිල්ලෙහි උපදනා වූ උද්ග්‍රහ නිමිත්ත විවර (සිදුරු) සහිත වැ ද එහි ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සම්පූර්ණ වැ ද පෙනෙනු ඇත. (විවර නම් අත් හා කඳ අතර සහ දෙ පා අතර සහ දෙ ඇට අතර ය. ඇටසැකිල්ලෙහි ද එක ඇටයෙහි ද උද්ග්‍රහ නිමිත්ත බියජනක යි. පිළිකුල යි. ඒ දෙකේ ම ප්‍රතිභාග නිමිත්ත සෝමනස්ස ජනක යි. අශුභ කර්මස්ථානයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය පමණක් ලැබ ගත හැකි ය. ද්විතීය ධ්‍යානාදිය ලැබ ගත නො හැකි ය.

අශුභ කර්මස්ථානයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය පමණක් ලැබීමේ හේතුව

දශ විධ වූ අශුභාරම්මණය ම පිළිකුල් ය. එ බැවින් එහි සිත පිහිටුවා ගැනීම දුෂ්කර වෙයි. එහි සිත පිහිටුවා ගත හැක්කේ විතර්ක බලයෙන් මැ වෙයි. විතර්ක නැතහොත් සිත එහි නොපිහිට යි. වේගයෙන් ගලා බසින ගඟෙහි ඔරුවක් හෝ පාරුවක් හෝ නවතා සිටුවිය හැක්කේ රිටි බල-යෙනි. රිටි නැතහොත් නො රඳ යි. අසුභාරම්මණයෙහි සිත පිහිටුවන විතර්කය ද එබඳු ය යි දත යුතු. එ බැවින් දස වැදෑරුම් අශුභ අරමුණු භාවනාවෙන් මැ ලැබිය හැක්කේ ප්‍රථම ධ්‍යානය පමණ යි. ද්විතීය ධ්‍යානාදි-යෙහි විතර්ක නැති බැවින් එය නො ලද හැකි ය. අශුභයක් අරමුණු කොටැ භාවනා කිරීමෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය පමණක් ලැබ ගත හැකි වීමේ හේතුව, එහි විතර්ක ය යෙදී සිටීම යි. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි ප්‍රීතිය ද යෙදී ඇත.

පිළිකුල් අරමුණෙහි ප්‍රීති සහගත ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබෙන්නේ කෙසේ ද?

අශුභ කර්මස්ථානය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා "ඒකාන්තයෙන් ම මම මේ ප්‍රතිපත්තියෙන් ජරා මරණයන්ගෙන් මිදෙන්නෙමි"යි අශුභ භාවනා-

වෙහි ආනිසංස දක්නා සුලු බැවින් ද, නීවරණ නැමැති කෙලෙස් තැවීම නැසූ හෙයින් ද ප්‍රීති සොම්නස් උපදනේ ය. "මම මෙයින් බොහෝ වැටුප් ලැබ මතු සැප විඳින්නෙමි"යි පිළිකුල් කටයුතු අසූචියෙහි ප්‍රීති සොම්නස් උපදවන කසළ ශෝධකයකු මෙන් ද, "මින් මතු සැපසේ වෙසෙන්නෙමි" යි වමන – විරේකයෙහි සොම්නස් වන රෝගියකු මෙන් ද ප්‍රතිපදයෙහි ආනිසංස දක්නා සුලු යෝගාවචරයා පිළිකුල් අරමුණෙහි ද සොමනස්සය ම උපදවයි.

අශුභ ලක්ෂණ: අංක 11 හේ පත්‍රිකාවෙහි 3 වෙනි පිටුවෙහි සඳහන් වැ ඇත. මෙසේත් සලකනු මැනවි.

1. **"යථාහි පුප්ඵිතං දිස්වා සිගාලො කිංසුකං වනෙ,**
මංස රුක්ඛො මයා ලද්ධො–ඉති ගන්ත්වාන වෙගසා,

2. **පතිතං පතිතං පුප්ඵං, – ඩංසිත්වා අතිලොලුපො**
නයිදං මංසං අදුං මංසං – යං රුක්ඛස්මින්ති ගණ්හති"

මස් කැමෙහි ගිජු වූ ජර සිවලා මස් සොයමින් කැලේ යන්නේ පිපුණු රතුපාට මලින් ගැවැසී ගත් එරබදු ගසක් දුරදී ම දැක, "මම මස් රුකක් ලදිමි" යි සතුටු වැ වේගයෙන් දුවගොස් ගසින් වැටුණු මල්පෙති හෝ මල්පොකුරු මස් ය යි සිතා කටින් ඩැහැගෙන සපා "හෝ! හෝ!! මේ මස් නොවෙයි. අර ගසේ එල්ලෙමින් තිබෙන්නේ මස් වැදලිය - මස් පෙතිය "යි වරදවා සිතා කට ඇර උඩ බලා ගෙනැ සිටින්නාක් මෙන්,

3. **"කොට්ඨාසං පතිතං යෙව – අසුභන්ති තථා බුධො**
අගහෙත්වාන ගණ්හෙය්‍ය - සරීරට්ඨම්පි තං තථා"

ශරීරය අශුභ යයි මෙනෙහි කරන නුවණැති යෝගාවචරයා ශරීරයෙන් පිටතට වැටෙන කෙළ, සෙම්, සොටු, මළ, මූත්‍ර කොටස් පමණක් නොවැ ශරීරයෙහි ඉතිරි වැ තිබෙන කෙස්, ලොම් ආදී කොටස් සියල්ල මැ පිළි-කුල් මලකුණු සේ අශුභය යි වටහා ගන්නේ ය.

4 **"ඉමංහි සුභතො කායං – ගහෙත්වා තත්ථ මුච්ඡිතා**
බාලා කරොන්තා පාපානි – දුක්ඛා න පරිමුච්චරෙ

5. **තස්මා පස්සෙය්‍ය මෙධාවී – ජීවතො වා මතස්සවා**
සභාවං පූති කායස්ස – සුභභාවෙන වජ්ජිතං

මේ කුණු කය සුභ වස්තුවක් යයි මෝහයෙන් මුළා වීමෙන් තණ්හා, දිට්ඨි, මානයන්ගෙන් මෙය මමය, මාගේ ය, ඉතා සුභ යයි තදින් අල්වා ගෙන තෘෂ්ණාවෙන් මුසපත් වැ, පව් කරන බාලයෝ (අඥනයෝ) සසර දුකින් හා අපාය දුකින් ද නො මිදෙන්නාහ.

එහෙයින් ජීවත් වන්නා වූ හෝ මැරුණා වූ හෝ සුභ බවෙක් නැති මේ කුණු ශරීරයේ පවත්නා වූ පිළිකුල් ස්වභාවය නුවණැති යෝගාවචර තෙමේ සිහිනුවණින් බලන්නේ ය.

6. "දුග්ගන්ධො අසුචි කායො - කුණපො උක්කරූපමො
නින්දිතො චක්ඛු භූතෙහි – කායො බාලාභි නන්දිතො"

මේ කය දුර්ගන්ධ ය. අසුචියක් ය. මළකුණක් වැනි ය. කසළ ගොඩක් වැනි ය. මල මූත්‍ර පිරුණු වැසිකිළියක් වැනි ය. ඥාණවන්තයන් විසින් නින්ද කරන ලද්දක් ය. එහෙත් නුවණ මද – අන්ධබාල මෝඩයන් විසින් මෙය ඉතා ශුභ වස්තුවක් ය යි වැළඳ ගෙන ආස්වාද කරනු ලැබේ.

7. අල්ල චම්ම පටිච්ඡන්නො – නවද්වාරො මහාවණො
සමන්තතො පග්ඝරති – අසුචි පූතිගන්ධියො"

මේ කය තෙත් සමකින් වැසී ඇත්තේ ය. මෙහි අසුචි වැහෙන දොරටු නවයක් ඇත්තේ ය. මෙය කුණු වූ මහ වණයක් වැනි ය. මේ කයින් කුණු ගඳ හමන අසුචි වැගිරෙන්නේ ය.

8. "සචෙ ඉමස්ස කායස්ස – අන්තො බාහිරතො සියා
දණ්ඩං නූන ගහෙත්වාන – කාකෙ සොණෙච වාරයෙ"

මේ කය ඉතා පිළිකුල් නිසා ම මෙහි ඇතුළු පැත්ත පිට පැත්තට හැරී තිබේ නම්, (එය රක්නා පිණිස) ඒකාන්තයෙන් ම දඬු මුගුරු ගෙන කපුටු බලු ආදී සතුන් එළවා දමන්ට සිදුවන්නේ ය.

එ බැවින් නුවණැති යෝගාවචරයා විසින් දිවමන් සිරුරෙකැ හෝ මළ සිරුරෙකැ හෝ අශුභාකාරය පෙණෙන කිසියම් කොටසෙකැ සිත පිහිටුවා උද්ග්‍රහ – ප්‍රතිභාග නිමිති ගෙනැ භාවනා කොට ධ්‍යාන උපදවා ගත යුතු ය.

තවත් ප්‍රශ්නයක්.

එක් එක් අවස්ථාවන්හි එක් එක් වේශයෙන් පෙනී සිට අතුරුදහන් වන රකුසකු මෙන් මේ ශරීරය ද උද්ධුමාතකාදී අනික් අනික් විකාරයකට පැමිණ විනාශයට පත්වන්නේ ය. එ සේ විනාශයට පත් වන්නා වූ ශරීරය, අභි-

ධර්ම දේශනාවෙහි දස වැදෑරුම් අශුභයක් වශයෙන් ද, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රාන්ත දේශනාවෙහි නව වැදෑරුම් අශුභයක් (සිවථිකයක්) වශයෙන් ද දක්වා වදාළේ කවර අර්ථයක් සඳහා ද?

උත්තරය :

මේ දෙතැන ම පිළිකුල් වශයෙන් ද අශුභ වශයෙන් ද ශරීරය එකක් ම ය, එහෙත් කර්මස්ථාන වශයෙන් දෙයාකාර වෙයි. එනම් සමථ හා විදර්ශනා වශයෙනි. අභිධර්ම දේශනාවෙහි රූපාවචර චිත්තොත්පාදය (රූපාවචර ධ්‍යාන) සඳහා වැඩිය යුතු ශමථ කර්මස්ථාන වශයෙන් දේශනා කළ සේක. එය ම දසවැදෑරුම් රාගචරිතයාට සප්පාය පිණිස පරොපක්‍රමයෙන් වන ශරීරයාගේ විනාශය දක්වීමක් සමග දස ප්‍රකාරයකින් දක්වූ සේක. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ශරීරයාගේ ම ස්වයං කෘත්‍ය වශයෙන් සිදුවන නවාකාර විනාශය පමණක් දක් වූ සේක. එ ද ආදීනවානුපස්සනා වශයෙන් වදළ බව **"සිවථිකානං පන ආදීනවානුපස්සනා වසෙන වුත්තත්තා"** යන සතිපට්ඨාන අටුවා පාඨයෙන් පැහැදිලිවෙයි. (පපඤ්ච සූදනී - 1 - 1986 මුද්‍රණය 247 පිටුව)

තව ද සිවථික නවයෙහි: "මළ සිරුරු - ඇටසැකිළි ඇතුළත් වුවත් ඒවා උපමා වශයෙන් ම මිස මෙනෙහි කළයුතු කර්මස්ථාන වශයෙන් ඇතුළත් නො කළහ. උපමෙයය වූ ස්වකීය කය ම මෙනෙහි කළයුතු වූ කර්මස්ථානය වෙයි. එහෙත් සවිඤ්ඤාණක වූ ස්වකීය කයෙහි අවිඤ්ඤාණක මෘත ශරීරයෙහි මෙන් අර්පණා ධ්‍යානය නොලැබිය හැකිය. උපචාර සමාධි මාත්‍රයක් ම ලැබිය හැකි ය. එ හෙයින් මෙ තන්හි සිවථික කොටස් නවය අර්පණා කර්මස්ථාන වශයෙන් දෙසුවා නොව ආදීනවානුපස්සනා වශයෙන් ම දෙසූහ"යි **මහා සීව මහාස්ථවිර ස්වාමීන් වහන්සේ** කීහ. (පපඤ්ච සූදනී - 1-1986 මුද්‍රණය 269 පිටුව)

තව ද "ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස" වාතය හෝ උදරයේ "පිම්බීම - හැකිලීම" හෝ අරමුණු කොට විදර්ශනාවට බැසගත් ශුද්ධ විදර්ශක යෝගාවචරයා සියලු කායික ක්‍රියා - සිදුවීම් සමග සදෙරෙහි ගැටෙනතාක් අරමුණු ද මෙනෙහි කරමින් භාවනා කරයි. එ සේ භාවනා කරන කල්හි තමා ගේ සම්පූර්ණ ශරීරය ම හෝ ශරීරයේ යම් කිසි ප්‍රදේශයක් හෝ ඉදිමීගෙන එන්නාක් මෙන් ද, ඉදිමී තිබෙන්නාක් මෙන් ද, සම ගැළවී ඇකිලී යන්නාක් මෙන් ද, මස් කැටි - මස් වැදලි ගැළවී ඇද හැලෙන්නාක් මෙන් ද, මස් දියවී යන්නාක් මෙන් ද, ශරීරයෙන් ලේ සැරව වැගිරෙන්නාක් මෙන් ද, පණුවන් වැගිරෙන්නාක් මෙන් ද, තමා නිර්වස්ත්‍රව සිටින්නාක් මෙන් ද,

ශරීරය මස් ලේ නැති ඇටසැකිල්ලක් මෙන් ද, අත් පා ආදි අවයව ගැළවී වෙන් වී තිබෙන්නාක් මෙන් ද, මුළු සිරුරම සුණු විසුණු වී යන්නාක් මෙන් ද යනාදී නොයෙක් ආකාර විකාර පෙණෙනු ඇත. බලවත් ආත්ම ස්නේහයෙන් හා මුල් බැසගත් සක්කාය දෘෂ්ටියෙන් යුත් යෝගාවචරයෝ මෙ බඳු අවස්ථාවල දී බියපත් වෙත්. නුවණැති යෝගාවචරයෝ බියපත් නොවෙත්. ඒ ආකාර විකාර ඇති සැටියෙන් මෙනෙහි කරත්. එසේ මෙනෙහි කරන යෝගාවචරයාට ශරීරයේ පිළිකුල් බව වැටහෙයි. ආදීනව වැටහෙයි. ඔහු ශරීරය කෙරෙහි කළකිරෙති.

ධ්‍යානයෙන් නැගී සදෙරෙහි පහළ වන තාක් අරමුණු හා කායික ක්‍රියා සිදුවීම් සියල්ල නො හැර මෙනෙහි කරමින් විදර්ශනා වඩන සමථයානික යෝගාවචරයාට ද එ බඳු දැකීම් - දැනීම් - වැටහීම් ඇති විය හැකිය. ඒ යෝගාවචරයනට ඉදිමීම් ආදී එක් එක් ආකාරයෙන් පෙන්නුම් කළේ ශරීරය පිළිබඳ වූ අනිත්‍ය දුක්ඛ අශුභ අනාත්ම යන ලක්ෂණයන් අතුරෙන් එකෙක් එකෙක්ම ය.

ඉදින් යෝගාවචරයා ඉදිමුණු මළ සිරුරු ආදී අශුභයන් පෙර දැක ඇතියෙක් නම්, භාවනා කරමින් සිටියදී තමා ගේ ශරීරයෙන් ම මතු වී එන ඉදිමීමාදී අශුභ ලක්ෂණයන් ප්‍රකට වන කල්හි ඔහු ගේ සිහිය ඒ දැක පුරුදු අසුභාරම්මණයෙහි ද නිරුත්සාහයෙන් ම එළඹ සිටියි. එවිට ඒ යෝගාවචරයා ඒ අශුභය තමා හා උපමා කොටැ කල්පනා කරයි. මෙනෙහි කරයි. එකලැ ඔහුගේ සිහි නුවණ දියුණු වෙයි. ආදීනව දකියි. එය තමාගේ ශරීරය හා නැවත නැවත සසඳා බලයි. කළකිරෙයි. ඒ යෝගාවචරයා යම් අවස්ථාවක සියැසින් ම මළකුණක් දක්නේ වේ ද, එ කෙණෙහි භාවනා බලයෙන් තියුණු වූ ඔහු ගේ සිහිය ඒ අශුභය වෙත එළඹ සිටියේ වෙයි. එවිට ඔහු මෙ සේ සිහි කරයි. ''මා ගේ ශරීරය ද මෙ බඳු ස්වභාව ඇත්තේ ය. මෙ බඳු ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේ ය. මෙ බඳු ස්වභාව නො ඉක්ම වැ සිටියේ ය'' කියා යි.

මෙසේ මෙනෙහි කිරීම සඳහා ''**සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ පස්සෙය්‍ය සරීරං සිවථිකාය ඡඩ්ඩිතං එකාහ මතං වා-පෙ-සො ඉමමෙව කායං උපසංහරති, අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මෝ, එවං භාවී, එතං අනතීතෝ'ති ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති. බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති-පෙ-**'' යනාදිය වදළ සේක.

(මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය)

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සීවථික නමින් දේශනා කළ අශුභ භාවනාව, විදර්ශනා ඥාණ සහ ලෝකෝත්තර ධර්මයන් ගේ ප්‍රතිලාභය සඳහා ද, අභිධර්මයෙහි සඳහන් දස අශුභ භාවනාව රූප භවොත්පත්තියට හේතු වන්නා වූ ප්‍රථම ධ්‍යාන ප්‍රතිලාභය සඳහා ද දේශනා කළ සේක. ඒ යෝගාවචර තුමා යම් කලෙක් හි ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ වෙසේ ද එ සමයෙහි ස්පර්ශය ආදි සපණස් කුසල් දහම් කෙනෙක් උපදනාහ.

ස පණස් කුසල් දහම්

බුදු රජාණන් වහන්සේ මෙ සේ වදාළ සේක. "එ සමයෙහි ස්පර්ශය වෙයි, වෙදනාව වෙයි, සංඥාව වෙයි, චෙතනාව වෙයි, චිත්තය වෙයි, විතර්කය වෙයි, විචාරය වෙයි, ප්‍රීතිය වෙයි, සුඛය වෙයි, චිත්තයා ගේ එකාග්‍රතාව වෙයි, සද්ධින්ද්‍රිය වෙයි, විරියින්ද්‍රිය වෙයි, සතින්ද්‍රිය වෙයි, සමාධින්ද්‍රිය වෙයි, පඤ්ඤින්ද්‍රිය වෙයි, මනින්ද්‍රිය වෙයි. සොමනස්සින්ද්‍රිය වෙයි, ජීවිතින්ද්‍රිය වෙයි. සම්‍යක්දෘෂ්ටිය වෙයි. සම්‍යක් සංකල්පය වෙයි, සම්‍යග් ව්‍යායාමය වෙයි, සම්‍යක් ස්මෘතිය වෙයි, සම්‍යක් සමාධිය වෙයි, සද්ධා බලය වෙයි, වීර්ය බලය වෙයි. ස්මෘති (සති) බලය වෙයි. සමාධි බලය වෙයි. ප්‍රඥා බලය වෙයි. හිරි බලය වෙයි, ඔත්තප්ප බලය වෙයි, අලෝභය වෙයි, අද්වේෂය වෙයි, අමෝහය වෙයි, අනභිද්‍යාව වෙයි, අව්‍යාපාදය වෙයි. සම්‍යග්දෘෂ්ටිය වෙයි, හිරිය වෙයි, ඔත්තප්පය වෙයි. කායපස්සද්ධිය වෙයි, චිත්ත පස්සද්ධිය වෙයි, කාය ලහුතාව (සැහැල්ලු බව) වෙයි, චිත්ත ලහුතාවය වෙයි, කාය මෘදුත්වය වෙයි, චිත්ත මෘදුත්වය වෙයි, කායකර්මණ්‍යත්වය වෙයි, චිත්ත කර්මණ්‍යත්වය වෙයි, කාය ප්‍රගුණත්ව (පුහුණු බව) වෙයි, චිත්ත ප්‍රගුණත්වය වෙයි, කාය ඍජුත්වය වෙයි, චිත්ත ඍජුත්වය වෙයි, ස්මෘතිය (සතිය) වෙයි. සම්පජඤ්ඤය වෙයි, ශමථය වෙයි, විදර්ශනාව වෙයි. ප්‍රග්‍රහය (අනුබල දීම) වෙයි, අවික්ෂේපය වෙයි. මේ සපණස් ධර්මයන්ගෙන් අන්‍ය වූ ඡන්දය, අධිමොක්ඛය, මනසිකාරය, තත්‍රමජ්ඣත්තතාය යන පටිච්චසමුප්පන්න ධර්මයෝ ද වෙත්. එ බැවින් සියල්ල සම සැටකි.

එක සිතක එකවර චෛතසිකයෝ සැටදෙනෙක් නො යෙදෙන්නාහ. එක සිතක එකවර යෙදෙන උපරිම චෛතසික සඬ්ඛ්‍යාව 36 කට වැඩි නොවේ. ප්‍රථම ධ්‍යානයට පැමිණ වෙසෙන කල්හි එස්සාදි මෙතෙක් ධර්මයෝ වෙත් ය යි වදළේ ඒ ධර්මයන් ගේ පද පිළිවෙල අනුව ය. ඇතැම් විට යෙදෙන්නාහ. ඇතැම් විට නොයෙදෙන්නාහ. ප්‍රථම ධ්‍යාන සිතෙහි එකවර යෙදිය හැකි වැඩිම චෛතසික ගණන 35 යි. එනම්: අන්‍යසමාන චෛතසික දහතුන සහ විරති ත්‍රය හැර අනෙක් සෝභන චෛතසික 22 ය.

යථොක්ත සමසැට ධර්මයන් කෙරෙන්, යේවාපනක වශයෙන් ගනු ලැබූ ඡන්ද දී පටිච්චසමුප්පන්න ධර්ම සතර ඉවත් කළ කල්හි ධර්ම 56 ක් ලැබෙයි. පෙළෙහි වදළේ ඒ 56 පමණයි. එය ද 56 ක් වූයේ කෘත්‍ය වශයෙනි. ධර්ම වශයෙන් ලැබෙනුයේ සමතිසෙකි. පහත සඳහන් සටහන බලන්න.

කෘත්‍ය ධර්ම සටහන

කෘත්‍ය 1 බැගින් යෙදෙන ධර්ම 18 — කෘත්‍ය 18යි.
කෘත්‍ය 2 බැගින් යෙදෙන ධර්ම 07 — කෘත්‍ය 14යි.
කෘත්‍ය 3 බැගින් යෙදෙන ධර්ම 01 — කෘත්‍ය 03යි.
කෘත්‍ය 4 බැගින් යෙදෙන ධර්ම 02 — කෘත්‍ය 08යි.
කෘත්‍ය 6 බැගින් යෙදෙන ධර්ම 01 — කෘත්‍ය 06යි.
කෘත්‍ය 7 බැගින් යෙදෙන ධර්ම 01 — කෘත්‍ය 07යි.

මුළු ගණන ධර්ම 30 — කෘත්‍ය 56යි.

(විස්තර: ධම්මසඞගණී අට්ඨකථා - 136 පිටුව, පදයක් පාසා විස්තර එහි 114 පිටුවේ සිට.)

"සමුදය ධම්මානුපස්සී වා විහරති, වය ධම්මානුපස්සී වා විහරති" යනාදී වශයෙන් නවසීවථිකයෙහි වදළ විදර්ශනා කා ණ්ඩය දස අශුභයෙහි නො වදළ සේක. එහෙත් යම් යෝගාවචර කෙනෙක් දස අශුභයන් අතුරෙන් යම් අශුභයක් අරමුණු කොට උපචාර සමාධිය හෝ අර්පණා සමාධිය හෝ උපදවා එහි පිහිටා සිට විදර්ශනා වඩන්නාහු නම් ඔහු නොබෝ කලකින් ම, අවකාශ වශයෙන් අවීචියෙහි පටන් භවාග්‍රය දක්වා ද, ධර්ම වශයෙන් ගොත්‍රභූ චිත්තය දක්වා ද විහිදී පැතිරී පවත්නා වූ කාමාසුව, භවාසුව, දෘෂ්ටාසුව (දිට්ඨාසව), අවිද්‍යාසුව යන සිවු වැදෑරුම් කර්මක්ලේශයන් මාර්ගඥානයෙන් වියලවා ශාන්ති ලක්ෂණ අමෘත මහා නිර්වාණ නමැති අභය පුරයට සුව සේ පැමිණෙන්නාහ යි දතයුතු.

එසේ ම නව සීවථිකයන් අතුරෙන් යම් අශුභයක් අරමුණු කොට උපචාර - අර්පණා සමාධි උපදවා එහි පිහිටා සිට විදර්ශනා වඩනු රිසි යෝගාවචර කෙනෙක් වෙත් නම් ඔහු ද සුවසේ නිවන් පුර පිවිසෙන්නාහ.

මේ එයට නිදසුනෙකි. "එක් තරුණ භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් සාමණේර යකු සමඟ දැහැටිදඬු පිණිස ගියේ ය. සමණේර තැන මඟින් ඉවත් වැ ඉදිරියට යන්නේ අශුභ නිමිත්තක් දැක භාවනා කොට ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවා

ඒ ධ්‍යානය ම පාදක කොට සංස්කාරයන් මෙනෙහි කළේය. එසේ මෙනෙහි කරන කල්හි උන්වහන්සේ අනාගාමි ඵලයට ද පැමිණියහ. එතකින් නො නැවතී මතුමඟ පිණිස ද භාවනා කළහ. එකලැ තරුණ භික්ෂූන් වහන්සේ ඔහු නො දැක ''සාමණේරය''යි හඬ ගැසූ හ. සාමණේර යන් වහන්සේ ඒ හඬ අසා ''මා පැවිදි වූ දින පටන් භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් දෙ වරක් කථා කරන තුරු පමා නොවූයෙමි. එ හෙයින් අන් දවසෙක රහත් මඟ උපදවන්නෙමි යි සිතා, ''කිම? ස්වාමීන් වහන්සැ''යි පිළිවදන් දුන්හ. නැවත, එව'යි කී කල්හි එක් බඳින් ම අවුත් ''ස්වාමීනි! පළමු කොට මේ මඟින් ගොස් මා සිටි පෙදෙසෙහි මොහොතක් පෙරදිගට අභිමුඛව සිට බැලුව මැනවැ''යි කීහ. ඒ තරුණ භික්ෂූන් වහන්සේ ද එසේ කොට සාමණේරයන් වහන්සේ පැමිණි විශේෂයට ම පැමිණියාහ.''

(සතිපට්ඨාන අට්ඨකථා)

''මා පමාදමනුයුඤ්ජෙථ - මා කාමරති සන්ථවං
අප්පමත්තො හි ඣායන්තො - පප්පොති විපුලං සුඛං''

(ධම්මපද අප්‍රමාද ව.)

ප්‍රමාදයෙන් කල්නොයවවු! කාමයෙහි ඇලී යෙදී නො වසවු! නො පමාව ධ්‍යාන භාවනා කරන තැනැත්තා මහත් වූ නිවන් සැපයට පැමිණෙයි.

මහග්ගත කුසල් උපදවන අශුභ භාවනා

නිමි

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 12, මීතිරිගල නිස්සරණවන සංරක්ෂක මණ්ඩලයේ ගරු භාණ්ඩාගාරික, හෝමාගම සරසවි වෙළඳසැල හිමි සත් ගුණවත් එම්. ඩී. එස්. පෙරේරා මහත්මයා විසින් ස්වකීය ජන්මදිනය (1988--08--31) නිමිති කොට දයාබර දෙමවුපියනට නිවන්සුව පතා සම්බුද්ධ ශාසනයේ චිරස්ථිතිය පිණිස, දෙහිවල නැදිමාලේ ශ්‍රීදේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවෙට්) ලිමිටඩ්හි මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.



2 විනීලකය



3 විප්‍රබ්ධකය



4 විච්ඡිද්දකය



5 වික්ඛායිතකය



6 වික්ඛිත්තකය



7 හතවික්ඛිත්තකය

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා - අංක 13

(ශ්‍රී බු: ව: 2532 වප් පුර 15 — (1988.10.24)

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව.

"ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධෝ විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ සුගතෝ ලොකවිදූ අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථි සත්ථා දෙවමනුස්සානං බුද්ධෝ භගවා' ති

අංක 12 පත්‍රිකාවෙන් අශුභ කර්මස්ථාන භාවනාව කියා නිම කෙළෙමු. ඊ ළඟට **බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති, සීලානුස්සති, චාගානුස්සති, දෙවතානුස්සති, මරණානුස්සති, කායගතාසති, ආනාපානසති, උපසමානුස්සති** යන දස අනුස්සති කර්මස්ථානයන් ඉදිරිපත් කරමු.

මේ දස අනුස්සති කර්මස්ථානයන් අතුරෙන් ප්‍රමුඛස්ථානයෙහි ලා ගැනෙනුයේ **බුද්ධානුස්සති** යයි. එ පමණක් නොවැ සියලු යෝගාවචරයන් විසින් අවශ්‍යයෙන් ම වැඩිය යුතු ආරක්ෂක භාවනා සතරෙහි ද සමථ විපස්සනා භාවනා දෙකෙහි වූ පූර්වකෘත්‍යයෙහි ද බුද්ධානුස්සතිය ප්‍රමුඛස්ථානයෙහි සිටියි. මෙසේ සම සතළිස් කමටහන් හිම මුලින් සිටිනුයේ බුද්ධානුස්සතිය යි.

අනුස්සති නම් නැවත නැවත සිහි කිරීමයි. සිහිය ම නැවත නැවත උපදනා බැවින් අනුස්සති නම් වේ. හැම තැනට ම අනුරූප වූ - යෝග්‍ය වූ අර්ථයෙන් ද අනුස්සති නම් වේ. පැවැතිය යුතු තන්හි ම පවත්නා බැවින් සැදැහැයෙන් සසුන් වන් කුලදරුවනට සුදුසු වූ සතිය අනුස්සතිය යි. **බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ** අපරිමිත ගුණස්කන්ධය හෝ එහි එක් ගුණයක් හෝ අරමුණුකොට උපදනා සතිය **බුද්ධානුස්සතිය** යි. ඒ අනුව නැවත නැවත සිහි කිරීම බොහෝ කොට සිහිකිරීම **බුද්ධානුස්සති භාවනාව යි.** එය බුදුගුණ භාවනාව නමින් ද වහරනු ලැබේ.

බුදු ගුණයෙන් සිත වැඩෙන සැටි

යම් කෙනෙක් යම් යම් ආකාරයකින් බුදුගුණ සිහි කෙරේ නම්, ඔහු-ගේ සිත රාගයෙන්, ද්වේෂයෙන්, මෝහයෙන් නො පෙළෙන්නේ ය. බුදුගුණ අරමුණු කොට ඇති ඔහුගේ සිත එ කල්හි ඍජුව ම පවත්නේ ය. රාගාදී කෙලෙසුන්ගෙන් පෙළුමක් නැති බැවින් ඔහු ගේ කාමාදි ක්ලේශයෝ විෂ්කම්භිත වෙති. සිත කර්මස්ථානයට අභිමුඛවැ ඍජු වූ බැවින් විතර්ක -විචාරයෝ බුදු ගුණයට ම නැඹුරුව සිටිත්. එසේ බුදුගුණ විතර්කනය (සිහි) කරන කල්හි උපචාර ධ්‍යානය ගෙන දෙන බලවත් ප්‍රීතිය උපදනේය. එ කල්හි යෝගාවචරයා ගේ කාය – චිත්ත දරථයෝ සංසිඳෙන්නා හ. දරථ සංසිඳීමෙන් කායික වූ ද චෛතසික වූ ද සුවය උපදනේය. (දරථ නම් චිත්ත චෛතසිකයන් ගේ දහය හෙවත් දැවිල්ල යි.) සුඛිත වීමෙන් සිත බුදුගුණ අරමුණු කොට මැ සමාධි වන්නේ ය. මෙය සිතේ වැඩීම යි.

බුදු ගුණ භාවනාවෙහි ආනිසංස.

ඉටු අනිටු නානා අරමුණෙහි විසිරුණු සිත සමාහිත වීම මැ බුදු ගුණ භාවනාවෙහි ඉමහත් ආනිසංසය යි කිව යුතු ය. තව ද බුදු ගුණ භාවනා-වෙහි යෙදුනු යෝගාවචර තුමා බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි අප්‍රමාණ ගෞරව ඇත්තේ වේ. යටත් පැවැතුම් ඇත්තේ වේ. ශ්‍රද්ධාවෙන් ද, ස්මෘතියෙන් ද, ප්‍රඥායෙන් ද මහත් බවට – විපුල බවට පැමිණියේ වේ. නිතර ප්‍රීති ප්‍රමෝද්‍යයෙන් වසන්නේ වේ. කුඩා මහත් බිය ඉවසන්නේ වේ. දුක් ඉවැසීමෙහි සමර්ථයෙක් වේ. "මම බුදු රජාණන් වහන්සේ සමග වාසය කරමි" යන හැඟීම් ඇතියේ වේ. බුදු ගුණයෙන් පිරිගිය – බුදු ගුණ නිධන් වූ ඔහු ගේ ශරීරය පවා චෛත්‍යයක් මෙන් පිදිය යුතු වන්නේ ය. පුද සත්කාර ලබන්නේ ය. ඔහු ගේ සිත බුදු බවට ද නැමෙන්නේ වේ. පාපයට හිත නොනැමෙන්නේ ය. පාපයක් – වරදක් කිරීමට සිතක් ඇති වූ විගස බුදු රජාණන් වහන්සේ ඉදිරියෙහි වැඩ සිටින්නා සේ පෙනෙන බැවින් පව් කිරීමෙහි ලජ්ජා භය එළඹ සිටියේ වෙයි. එ හෙයින් පව් සිත අතුරුදන් වන්නේ ය. වහා පාපයෙන් වළකින්නේ ය.

ඔබ යම්කිසි නාග යක්ඛ භූත පිසාචා දී අමනුෂ්‍ය උපද්‍රවයකින් පෙළෙන්නහු නම්, අද ම බුදු ගුණ භාවනාවෙහි යෙදෙන්න. වැඩි කල් නො ගොස් සියලු අපල උපද්‍රව දුරුවනු ඇත. දෙවියන් ගේ යක්ෂයන් ගේ භූතයන් ගේ පිසාචයන්ගේ අමනුෂ්‍යයන් ගේ ආධාර හා රැකවරණය ඔබට ලැබෙනු ඇත. ඔබ එක් කෙනෙකුන් ගේ හෝ බොහෝ දෙනෙකුන් ගේ හෝ අවඥාවට–නින්දවට–අවමානයට–අපහාසයට–පිළිකුලට–ඊර්ෂ්‍යාවට–නොරිස්සුමට භාජනව සිටින්නහු නම්, අදම බුදු ගුණ භාවනාව පටන් ගන්න කල් නො ගොසින් ඔබට ගරු බුහුමන් ලාභ සත්කාර ලැබෙනු ඇත. සියලු දෙනා ම ඔබ ප්‍රිය කරනු ඇත.

ඔබට නින්ද නොයේ නම්, නපුරු සිහින පෙනේ නම්, සිහිනෙන් භය වේ නම් අද ම බුදුගුණ භාවනාවෙහි යෙදෙන්න. නින්ද යන තුරුම බුදුගුණ සිහි කරන්න. සුවසේ නින්ද යයි. නපුරු සිහින නොපෙනෙයි. බිය තැති ගැනීම් නැතිවෙයි. සුවසේ අවදි වෙයි.

"සුප්පබුද්ධං පබුජ්ඣන්ති - සදා ගොතම සාවකා
යෙසං දිවාච රත්තොච - නිච්චං බුද්ධගතා සති"

(ධම්ම පදය)

යම් කෙනෙකුන්ට දිවා රෑ දෙක්හි නිතර බුදුගුණ අරමුණු කොට උපන් සිහිය ඇද්ද, ඒ බුද්ධ ශ්‍රාවකයෝ හැමදම සුව සේ නිදා මනාව පුබුදිත්. යනු ගාථාවේ තේරුම යි. මේ ගථාව බිම්සර රජතුමා ගේ පැණයකට පිළිතුරු වශයෙන් වදළසේක.

බුදුගුණ සිහි කළ මීසදිටුවෝ

රජගහ නුවර ගැල්කරුවකුගේ පුංචි පුතෙක් සොහොනක් අසල නවතා තුබූ ගැළ යටට වී රෑ තනිව ම නිදගත්තේ ය. ඒ අසලින් ගමන් කළ යක්ෂයෝ දෙදෙනෙකි. ඉන් එකෙක් "හොඳ ආහාරයක් ලදිමි"යි කියා කනු කැමැති වැ ළමයා ගේ කකුළෙන් ඇද්දේ ය. එ කෙණෙහි ඒ ළමයා තමා විසින් සෙල්ලම් වශයෙන් කීමට පුරුදු ව සිටි "නමො බුද්ධස්ස" යන වචනය ඔහුගේ මුවින් නිකුත් විය. ඉබේට ම කියැවුණේ ය. ඒ වචනයේ ආනුභාවයෙන් යකාට ඉවසිය නොහැකි දැවිල්ලක් හට ගත්තේ ය. වහා ළමයා අතහැරියේ ය. අත හැර රජ මැදුරට ගොස් ආහාර ගෙනැවිත් ළමයාට කන්ට දී එළිවන තුරු රැකවලෙහි සිටියේ ය. පසුව රජතුමා ගේ මාර්ගයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණි ළමයා සහ ඔහුගේ මවුපිය දෙදෙන ද බුදු රජාණන් වහන්සේගෙන් බණ අසා සෝවාන් වූහ. ළමයා පැවිදි ව රහත් විය. මවු පියවරු රාජ සම්මාන ලද හ. මොවුහු පෙර අබෞද්ධයෝ ය.

එක් නයි නටවන්නෙක් ලක්ෂණ නයෙකු දැක අල්වා ගැනීමට උපක්‍රම යෙදුවේ ය. නාගයා කිපී ඒ මිනිසා දෂ්ට කොට මැරිමට සැරසුණේ ය. එ කෙණෙහි ම ඔහු සමච්චලයට මෙන් කීමට පුරුදුව සිටි "නමෝ-බුද්ධාය" යන්න ඔහුට කියැවුණේ ය. ඒ ඇසූ නාගරාජයා ඔහුට අභය දී පළාගියේ ය. බුද්ධ ගුණානුභාවයෙන් ඒ අහිගුණ්ඨිකයා මරණයෙන් බේරුණේ ය. ඔහු ද මීසදිටුවෙකි.

තව ද යක්ෂාරූඪයකින් බොහෝ කාලයක් තිස්සේ දුක් විඳිමින් සිටි පුද්ගලයෙක් "බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි" කියා බුදුන් සරණ ගියේ ය. එ කෙණෙහි ම යක්ෂයා ඔහු අතහැර ගියේ ය. ඔහු ද මීසදිටුවෙකි. බුදු

රජාණන් වහන්සේ අරමුණු කළ පමණින් අශ්‍රද්ධාවන්ත මිත්‍ය්‍යාදෘෂ්ටිකයනට එ බඳු උසස් ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි වූණි නම්, සැදැහැති බෞද්ධයකුට බුදු ගුණ භාවනාවෙන් ලැබිය හැකි අනේකානිසංස කෙසේ විය යුතු ද යනු සිතා බලනු මැනවි.

මහ බෝසතාණන් වහන්සේ ගේ බුදුගුණ භාවනාව

බුදුගුණ වශයෙන් දක්විය යුත්තේ සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් හෝ අටාසංඛ්‍යකල්පලක්ෂයක් හෝ සොළසාසංඛ්‍යකල්ප ලක්ෂයක් හෝ මුළුල්ලෙහි මහා බෝධිසත්ත්ව වරයකු විසින් පාරමිතා නම් වූ අසීමිත බුද්ධකාරක ධර්ම සම්භාරය සහ පාරමීඥාණයේ කෙළවර සර්වඥතාඥානය සමග ලැබෙන අර්හත්වය ඇතුළු මාර්ගඥාන සතර ය. ඵල ඥාන සතර ය. නිර්වාණය යන නව ලෝකෝත්තර ධර්ම සමූහය ද වෙයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ රූපකාය සම්පත්තිය පිළිබඳ වූ දෙතිස් මහා පුරුෂලක්ෂණ ද, අසූවක් අනුබ්‍යඤ්ජන ලක්ෂණ ද, සිරිපා යුගලයෙහි වූ දෙසිය සොළසක් මංගල ලක්ෂණ ද ඒ ඒ ලක්ෂණ පහළවීමේ හේතු කාරක ධර්ම ද බුදුගුණයෙහි ම ලා විස්තර කළ යුතු ය.

බුදු ගුණ දෙසුවන් අතරෙනු දු, ඇසුවන් අතරෙනු දු, ගැයුවන් අතරෙනු දු, බුදුගුණ දරුවන් අතරෙනු දු, වැනුවන් අතරෙනු දු, බුදු ගුණ වැඩුවන් අතරෙනු දු බුදුරජාණන් වහන්සේ ම අග්‍රයහ. ශ්‍රෙෂ්ඨය හ. උත්තමයහ, අප බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙයට විසි අසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයකට පෙර බෝධිසත්ත්ව කාලයෙහි තබා වදළ මනොප්‍රණිධානය උන්වහන්සේ වැඩූ අසීමිත බුදු ගුණ භාවනාවේ ආරම්භ යයි. එ තැන් පටන් උන්වහන්සේ වැඩූ බුදු ගුණ භාවනා ප්‍රාතිහාර්යය ආශ්චර්ය යි. විසිතුරු යි. ඒ සා දීර්ඝ කාලයක් ඇතුළත ලොවැ පහළ වූ පන්ලක්ෂ දෙළොස් දහස් සත්විසි (512,027) නමක් ලොව්තුරා සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේලා සියැසින් දකැ, උන්වහන්සේලා ගේ අනන්ත වූ බුදුගුණ තතු සේ දැන, උන් වහන්සේලා ගේ අවවාදයෙන් – අනුශාසනයෙන් – උපදේශයෙන් – ආදර්ශයෙන් – උන්වහන්සේලාට ම අනුකූල වැ – අනුරූප වැ – අනුයාත වැ – අනුබද්ධ වැ බුදු ගුණයට ම නැඹුරු වැ එලැඹ සිටි සිහි ඇති වැ – සාකච්චකාරී – සක්කච්චකාරී – අසන්තුට්ඨිතා – අප්පටිවාණිතා යන සිවුවැදෑරුම් ගුණ සම්පත්තියෙහි පිහිටා බුද්ධකාරක ධර්ම සම්පූර්ණ කිරීම් වශයෙන් බුදුගුණ ම වැඩූ සේක. බුදුගුණ ම භාවනා කළ සේක. එ හෙයින් බෝධිසත්ත්ව වූ උන්වහන්සේ සම්මා සම්බුදු වූ සේක. සර්වඥ වූ සේක. බුදුගුණ මූර්තියක් වූ සේක. බුදුගුණ අනන්තයි. අප්‍රමාණ යි. ඒ නිසා ම අචින්ත්‍ය යි. පහසුවෙන් දත හැකි නො වේ. ශ්‍රද්ධා ශීලා දි ගුණයෙන් හිස් වූවකුට බුදුගුණ බිඳකුදු නො දත හැකි ය.

බුදු ගුණ දැන ගැනීම සඳහා කළ යුතු එක ම දෙය නම් :
ගුණවතකු වීම යි. සීලාදි ගුණයෙන් පොහොසත් වූ තරමට බුදුගුණ වැඩි වැඩියෙන් දත හැකිවෙයි. සකල ලෞකික මහජනයා ගේ බුදුගුණ දැනුමට වඩා මහත් වූ බුදුගුණ දැනුමක් එක් සෝවාන් පුද්ගලයකුට ඇත්තේ ය. සෝවාන් පුද්ගලයන් සියයකට දහසකට ඇති බුදුගුණ දැනුමට වඩා මහත් වූ බුදුගුණ දැනුමක් එක් සකෘදගාමී පුද්ගලයකුට ඇත්තේ ය. සකෘදගාමීන් සියයකට දහසකට ඇති බුදුගුණ දැනුමට වඩා වැඩි බුදුගුණ දැනුමක් එක් අනාගාමී පුද්ගලයෙකුට ඇත්තේ ය. අනාගාමීන් සියයකට දහසකට ඇති බුදුගුණ දැනුමට වඩා මහත් බුදුගුණ දැනුමක් එක් අර්හත් පුද්ගලයකුට ඇත්තේ ය. සාමාන්‍ය රහතන් වහන්සේට වඩා මහත් වූ බුදුගුණ දැනුමක් අසූ මහා ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාට ඇත්තේ ය. අසූමහා ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා අතුරෙන් ද මහා කාශ්‍යප, අනුරුද්ධ, මහා කච්චාන, මහා කොට්ඨිත යන මහ රහතන් වහන්සේලාට බුදු ගුණ පිළිබඳ අතිරේක දැනුමක් ඇත්තේ ය. ඒ සතර මහ තෙරුන් වහන්සේ ගේ බුදුගුණ දැනුමට වඩා මහත් වූ බුදුගුණ දැනුමක් ශාරිපුත්‍ර මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේට ඇත්තේ ය.

සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේ ගේ බුද්ධානුස්සතිය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නාලන්ද නුවර පාවාරික අඹ වෙනෙහි වාසය කරන කල්හි නුවණැති මහා ශ්‍රාවකයන් අතුරෙන් අගතැන්පත් සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේ ද එහි වූහ. උන්වහන්සේ දිනක් ඵලසමාපත්තියට සමවැදී සිට ඉන් නැගී තමන් වහන්සේගේ ගුණ සිහිකිරීමට පටන්ගත් සේක. එවිට උන්වහන්සේට තමා ගේ සීල ගුණයෙහි පටන් පිළිවෙලින් සමාධි, පඤ්ඤා, විමුත්ති, විමුත්තිඤාණදස්සන, ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාපත්තියෙහි පටන් නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තිය දක්වා වූ සමාපත්ති, විපස්සනා ඤාණ, දිබ්බචක්ඛු ඤාණ, සෝතාපත්තිමග්ගාදී මාර්ග සතර, එම ඵල සතර, අත්ථපටිසම්භිද දි සතර පටිසම්භිද ඤාණ සහිත ශ්‍රාවක පාරමී ඤාණය සිහිවිය. එ තැන් සිට එකා සංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයකින් මතු-යෙහි අනෝමදස්සී බුදුරාජණන් වහන්සේ ගේ පාද මූලයෙහි කරන ලද ප්‍රාර්ථනාවෙ පටන් දැන් වැඩ සිටින පර්යංකය දක්වා වූ තමන්වහන්සේගේ ම ගුණස්කන්ධයෙහි සිහිය එළඹ සිටියේ ය. පුන පුනා සිහිකළ සේක. එහෙත් තමන් වහන්සේ ගේ ගුණ මෙතෙකැයි ප්‍රමාණ කොට දැක ගැනීමට උන්වහන්සේට නොහැකි විය.

මෙසේ තමන් වහන්සේ ගේ ගුණ සම්භාරය පිරිසිඳ දත නොහැකි වූ මහා ප්‍රාඥයන් වහන්සේ "මම යම්බඳු ශාස්තෘවරයකු උදෙසා පැවිදි වූයෙම් ද, එ සේ වූ මාගේ ගුණ අපරිමිත නම් ඒ මාගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ ගේ

ගුණ කෙබඳු විය යුතු ද''යි දස බලධාරීන් වහන්සේ ගේ ගුණ සිහි කිරීමට පටන් ගත්හ. පටන් ගෙනැ පළමු කොට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සීල ගුණයෙහි සිහිය පිහිටුවා සීලය ඇසුරු කොට, නා නා ප්‍රකාරයෙන් බෙද බෙද සීල ගුණය ම මෙනෙහි කළ සේක.

මෙසේ මෙනෙහි කරත් ම සීලගුණය අනන්තය' යි දැක එයින් නො නැවතී සතිපට්ඨාන සතරය, සම්‍යයක් ප්‍රධාන සතර ය, ඉර්ධිපාද සතරය, මාර්ග සතර ය, ඵල සතර ය, පටිසම්භිද සතර ය, යොනි පරිච්ඡෙදක ඤාණ සතර ය, ආර්‍යවංස සතර ය, පධානියංග පසය, සමාධියංග පසය, ඉන්ද්‍රිය පසය, බලපසය, නිස්සරණීය ධාතු පසය, විමුත්තායතන පසය, විමුත්ත පරිපාචනීය ප්‍රඥා පසය, සාරාණීය ධර්ම සයය, අනුස්සතිට්ඨාන සය ය, ගාරව ධර්ම සයය, නිස්සරණීය ධාතු සය ය, සතත විහාර සයය, අනුත්තරිය ධර්ම සයය, නිබ්බෙධභාගීය ප්‍රඥා සය ය, අභිඤ්ඤා සයය, අසාධාරණඤාණ සයය, අපරිහානීය ධර්ම සත ය, ආර්‍යධන සත ය, බොජ්ඣංග සතය, සත්පුරුෂ ධර්ම සත ය, නිර්ජර වස්තු සත ය, ප්‍රඥා සත ය, දක්ෂිණෙය්‍ය පුද්ගල සත්දෙන ය. ක්ෂිණාශ්‍රව බල සතය, ප්‍රඥා ප්‍රතිලාභහෙතු අට ය, සමාපත්ති අට ය, ලෝකධර්මාතික්‍රම අට ය, ආරම්භ වස්තු අට ය, අක්ඛණ දේසනා අට ය. මහා පුරිස්විතක්ක අට ය, අභිභායතන අට ය, විමොක්ඛ අට ය, යොනිසො මනසිකාරමූලක ධර්ම නවය ය, පාරිශුද්ධිප්‍රධානියංග නවය ය, නව සත්තාවාස දෙසනාය, නව ආඝාතවිනය ය, නවසඤ්ඤාය, නවනානත්තය, නව අනුපුබ්බවිහාරය, දස නාථකරණ ධර්මය, දස කසිණායතනය, දස කුසල් කර්මපථය, දස තථාගත බලය, දස සම්මත්තය, දස අරියවාසය, දස අසේඛධර්මය, එකාදස මෙත්තානිසංසය, ද්වාදස ධම්මචක්කාකාරය, තෙරසධුත ගුණය, චුද්දස බුද්ධ ඤාණය, පඤ්ච දසවිමුත්තිපරිපාචනීය ධර්මය, එකුන් විසි ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා ඥනය, සිවුසාලිස් ඥන වස්තුහු ය, පණසකට වැඩි කුශල ධර්මයෝ ය, සත් සැත්තෑඤාණ වස්තූනුය, සූවිසි කෙළ ලක්ෂයක් මහා වජිර සමාපත්ති ඤාණය යන ධර්මයන් ආධාර කොට (ඇසුරු කරමින්) දසබලධාරීන් වහන්සේ ගේ ගුණ සිහි කරන්නට පටන් ගත් සේක.

එසේ මෙනෙහි කොට ඉක්බිති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම් සේ කුශල ධර්ම විෂයෙහි දහම් දෙසන සේක් ද මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. ආයතන ප්‍රඥප්ති විෂයෙහි යම් සේ දහම් දෙසන සේක් ද මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි, ගර්භාවක්‍රාන්ත විෂයෙහි යම් සේ, දහම් දෙසන සේක් ද මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි, ආදේශනා කොට්ඨාස විෂයෙහි මෙරමා සිත් බලා යම් සේ දහම් දෙසන සේක් ද මෙය ද භාග්‍යවතුන්

වහන්සේගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. දර්ශන සමාපත්ති විෂයෙහි යම් සේ දහම් දෙසන සේක්ද මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. පුද්ගල ප්‍රඥප්ති විෂයයෙහි යම් සේ දහම් දෙසන සේක් ද මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. භාවනානුයෝග විෂයයෙහි යම් සේ දහම් දෙසන සේක් ද මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. ප්‍රතිපත්ති විෂයයෙහි යම් සේ දහම් දෙසන සේක් ද මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. කථාකිරීම පිළිබඳ වැ යම් සේ දහම් දෙසන සේක් ද මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. පිරිසිදු ශීල විෂයයෙහි මනොකර්ම විෂයෙහි දහම් දෙසන සේක් ද මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. අනුශාසන කොටස්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම් සේ දහම් දෙසන සේක් ද මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. සෝවාන් ආදි අන්‍ය පුද්ගලයන් ඒ ඒ මගින් කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙනු දැකීමෙහි යම් සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දහම් දෙසන සේක් ද මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශාස්වතවාද විෂයයෙහි යම් සේ දහම් දෙසන සේක් ද මෙයද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පූර්වේනිවාසානුස්මෘතිඥාන විෂයයෙහි යම් සේ දහම් දෙසන සේක් ද මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චුතූපපාත ඥාණ විෂයයෙහි යම් සේ දහම් දෙසන සේක් ද, මෙය ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. ඍද්ධි ක්‍රියා විෂයයෙහි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම් සේ දහම් දෙසන සේක් ද මෙයද භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අනුත්තරිය ගුණයෙකි. යනුවෙන් සොළසාකාර අනුත්තරිය ධර්මයන් ද මෙනෙහි කළ සේක.

මෙසේ අනුත්තරිය ධර්ම සිහි කොටත් බුදුගුණ අන්ත වශයෙන් හෝ ප්‍රමාණ වශයෙන් දක්නට නොහැකි විය. ඉක්බිති උන්වහන්සේ හුන් තැනින් නැගිට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙත ගොස් වැඳ එකත්පස්ව හිඳ ''ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස! යම් සම්බෝධිඥානයෙක් වේ ද, එහි ලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේට වැඩි තරම් නුවණ ඇති අන් ශ්‍රමණයෙක් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙක් හෝ පෙරත් නො වී ය. මතුත් නො වන්නාහ. දැනුත් නැතැ යි මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කෙරෙහි පැහැදුණෙම් වෙමි''යි කියා සොළසාකාර අනුත්තරිය ධර්ම විස්තර කළ සේක. (විස්තර සඳහා දී. නි. සම්පසාදනීය සූත්‍රය සහ එම අටුවාව ද, සංගීති සූත්‍රය සහ එම අටුවාව ද බලන්න)

බුදුගුණ අනන්තයි.

මහ නුවණැති සියලු ශ්‍රාවකයන් කෙරෙන් අගතැන් පත් සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුගුණ අනන්තය අප්‍රමාණය'යි තීරණය කොට වදළේ තමන් වහන්සේ ගේ නුවණින් දැක වදළ බුදුගුණ අනුව නොපෙනෙන,

නොදැනෙන මහා බුද්ධ ගුණස්කන්ධ අනුමානයෙන් සිතා ගැනීමෙනි. ඒ එසේ ම ය. එක් එක් පසෙකින් නව නව යොදුන බැගින් අටළොස් යොදුන් බිම් පෙදෙසක් යට කරගෙන ගලා බසින චන්ද්‍රභාගා නම් ගංභාවෙන් ඉදිකටු මලෙකින් ගත් ජලය ඉතා අල්ප වන්නාක් මෙන් ද, නො ගත් ජලය ම බොහෝ වන්නාක් මෙන් ද, මහ පොළොවෙන් ඇඟිලි අගට පස් ටිකක් ගත් කල්හි එය ඉතා අල්ප වන්නාක් මෙන් ද, පොළොවෙහි පස් ම බොහෝ වන්නාක් මෙන් ද, මහ සයුරට ඇඟිල්ල දික් කළ කල්හි ඇඟිල්ල කෙළින් ඇති ජලය ඉතා අල්ප වන්නාක් මෙන් ද, ඉතිරි ජලය ම බොහෝ වන්නාක් මෙන් ද, අහසට ඇඟිල්ල දික් කළ කල්හි ඇඟිල්ල කෙළින් ඇති අහස ඉතා අල්ප වන්නාක් මෙන් ද, ඉතිරි අහස ම බොහෝ වන්නාක් මෙන් ද සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේට වුව ද හරියට නොපෙනෙන නො දැනෙන බුදු ගුණ ම බොහෝ වෙත්. එ හෙයින් —

''බුද්ධෝපි බුද්ධස්ස භණෙය්‍ය වණ්ණං - කප්පම්පි චෙ අඤ්ඤමභාසමානො
ඛීයෙථ කප්පො චිර දීඝමන්තරේ – වණ්ණො න ඛීයෙථ තථාගතස්ස''

අටුවායෙහි කියන ලදී. බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු වූ දින පටන් අනෙක් කාර්‍ය්‍යයක නො යෙදී රෑ දවල් දෙක්හි නො නවත්වා ආයුෂ්කල්පය මුළුල්ලෙහි ම බුදු රජාණන් වහන්සේ ගේ ගුණ සමුදය වර්ණනා කරන්නහු නම්, ආයුෂ්කල්පය ගෙවී යයි. බුදුගුණ කියා අවසන් නොවේ. යනු ගාථාවේ තේරුම යි.

බුදු ගුණ සැකෙවින්.

මෙසේ අනන්ත වූ බුද්ධ ගුණස්කන්ධය පිළිබඳ සාමාන්‍ය ලෝකයාට ද තරමකවත් දැනුමක් ඇති කර ගනු පිණිස සියලු බුදු ගුණම පද නවයකට ඇතුළු කොට ''**ඉතිපි සො භගවා අරහං, සම්මා සම් බුද්ධෝ, විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ, සුගතො, ලොකවිදූ, අනුත්තරො පුරිස දම්මසාරථි, සත්ථා දේව මනුස්සානං බුද්ධෝ, භගවා**'' යන නව ගුණ පාඨය බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ම වදාරණ ලද්දේ විය.

මෙහි පදයක් පාසා තේරුම ද, අනුලෝම – ප්‍රතිලෝම නය ද, පූර්ව කෘත්‍යය සහිත භාවනා ක්‍රමය ද අංක දෙකේ පත්‍රිකාවෙහි ඇත්තේ ය. ඒ අනුව බුදුගුණ භාවනාව පුහුණු කළා වූ ද, අංක 11හේ පත්‍රිකාවෙන් අවසන්කොට ඇති එක්විසි කර්මස්ථානයන්හි පුහුණු වූ ද යෝගාවචරයා, ගුණයෙන් ද ඥානයෙන් ද දියුණු වී ඇත්තේ ය. සියලු භාවනා ක්‍රම බුදුරජාණන් වහන්සේ අයත් කොට ඇත්තාහ. බුදු ගුණයෙහි ම ඇතුළත් වන්නාහ. එ බැවින් ඔහුට බුදුගුණ විසද විය යුතුය. 'අග්‍රශ්‍රාවකයන්

වහන්සේගේ බුද්ධානුස්සතිය' සැමට ම ආදර්ශයක් වේවා. තම තමන්ගේ නැණ පමණින් බුදුගුණ දැන ගත් ඇතැම් සත්පුරුෂයෝ එය ගාථා බන්ධනයෙන් ද භාවිතා කළහ. එ බඳු ගාථා විශුද්ධි මාර්ගයෙහි ද ඇත්තේ ය. වනවාසී යෝගාවචර භික්ෂූන් වහන්සේ පමණක් නො ව ගම් - දනව් වැසි භික්ෂූන් වහන්සේ විසින් ද, ඇතැම් ගිහි බෞද්ධයන් විසින් ද මහත් බැතියෙන් උදේ සවස සජ්ඣායනා කරනු ලබන බුදුගුණ ගාථා පෙළ ද එබන්දකි. ඒ ගාථාවල ඇතුළත් බුදුගුණ පිළිබඳ සෑහෙන අවබෝධයක් නැති අය ද වෙත්. ඔවුන් ගේ දැනුම සඳහා සැකෙවින් හෝ එය පැහැදිලි කරන්නෙමු. එය තේරුම් ගෙන ගාථා සජ්ඣායනා කරන කල්හි රාගාදි කෙලෙස් අරමුණුවල විසිර පවත්නා වූ නන් අතේ දිවෙන චපල සිත බුදුගුණයෙහි ම තැන්පත්ව පිහිටා සන්සුන් වෙයි. ගාථා පෙළෙහි පළමු වැන්නෙන් අරහං ගුණය දක්වා ඇත්තේ ය.

අරහං යන වචනයෙහි සාමාන්‍ය තේරුම: සුදුසු තැනැත්තා යනුයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි නොයෙක් සුදුසු කම් ඇත්තේ ය. ඒ සුදුසුකම් අතුරෙන් ප්‍රධානම සුදුසුකම නම් දෙවි මිනිසුන් විසින් කරනු ලබන පූජාවන් පිළිගැනීමට සුදුසු බවයි. ඒ ගුණය සකල ලෝකයාට ම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් බුද්ධ ගුණය වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේට ඒ සුදුසුකම ලැබුණේ වාසනාව සහිතව එක්දහස් පන්සියයක් පමණ වූ ක්ලේශයන් අර්හත් මාර්ගඥානයෙන් නසා අතිශයින් ශුද්ධ වූ සන්තාන පාරිශුද්ධිය නිසයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතුළු සියලු රහත්හු ම අර්හත් මාර්ගයෙන් සියලු කෙලෙස් ඉතුරු නොකොට ප්‍රහාණ කරන්නාහ. එහෙත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කෙලෙස් ප්‍රහාණයෙහි විශේෂයක් ඇත්තේ ය. එ නම් 1500 ක් පමණ වූ සියලු කෙලෙසුන් වාසනා සහිතව ම නිරවශේෂයෙන් ප්‍රහාණය කිරීම යි. කෙලෙස් වාසනා ප්‍රහාණය කළ හැකි බවෙක් අනෙක් රහතන් වහන්සේලාට නැත්තේ ය.

කෙලෙස් වාසනාව නම් : අර්හත් මාර්ගයෙන් කෙලෙස් ප්‍රහීණ කිරීමට පෙර සන්තාන ගත ව තිබූ රාගාදී කෙලෙස් වල පුරුද්දයි. කෙලෙස් මායමයි. රා තුබූ කලයකින් රා ඉවත්කොට සෝද ගත් කල්හි ද එහි රා ගඳ ඉතිරි වෙයි. කෙලෙස් වාසනාව ද එ බඳු යයි දත යුතු.

අරහං ගුණ භාවනා

(1) "සවාසනෙ කිලෙසෙ සො - එකො සබ්බෙ නිඝාතිය
අහූ සුසුද්ධ සන්තානො - පූජානඤ්ච සදරහො"

ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වාසනාව සහිතව සකල ක්ලේශයන් නසා අතිශයින් ශුද්ධ වූ සන්තාන ඇතියෝ ය. දෙවි මිනිසුන් විසින් කරනු ලබන අනේක ප්‍රකාර පූජාවන්ට ද සුදුසු වූ සේක.

"**සො භගවා ඉතිපි අරහං**" ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙ සේ ද අරහත් නම් වන සේක.

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, වාසනා සහිත සියලු කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරු වූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

2. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, වාසනා සහිත සියලු කෙලෙස් සතුරන් නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

3. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, ජාතිය නිසා මානයෙන් මත්වීමය, කුලය නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, නිරෝගිකම නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, තරුණකම නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, බොහෝ කල් ජීවත්වීම නිසා මානයෙන් මත්වීමය, ලාභය නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, සත්කාර නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, ගෞරව ලැබීම නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, ප්‍රධාන කම නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, පිරිවර නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, ධනය නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, තමාගේ වර්ණනාව නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, උගත්කම නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, නුවණ නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, පැරණි දේ දන්නා නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, පිණ්ඩපාතය නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, අවමන් නො ලැබීම නිසා මානයෙන් මත්වීමය, මනා ඉරියව් නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, සමත්කම් නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, යසස් නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, සීලය නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, ධ්‍යානය නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, ශිල්ප දැනුම නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, උස් සිරුර නිසා මානයෙන් මත්වීම ය-සම ප්‍රමාණ සිරුර නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, ශෝභන සිරුර නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, පිරිපුන් සිරුර නිසා මානයෙන් මත්වීම ය, තමා කොඩියක් මෙන් කොතක් මෙන් අතිශයින් උසස් කොට සිතීම නම් වූ මානමදය ය යන අටවිසි කෙලෙසුන් වාසනා සහිත ව නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

4. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පමාද, ථම්භ, සාරම්භ, අත්‍රිච්ඡතා, මහිච්ඡතා, පාපිච්ඡතා, සිංග, තින්තිණ, චාපල්‍ය, අසභාග වුත්ති, අරති, තන්දි, විජම්භිතා, භත්තසම්මද, චෙතසො ලීනත්ත, කුහනා, ලපනා, නෙමිත්තිකතා, නිප්පේසිකතා, ලාභෙන ලාභං නිජිගිංසනතා යන විසි කෙලෙසුන් වාසනා සහිතව නැසූහෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

5. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සෙය්‍යමානාදි එකුන්විසි මානක්ලේශය වාසනා සහිත ව නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

6. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඤාති විතර්කාදි සැවැදෑරුම් විතර්කයන් වාසනා සහිත ව නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

7. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ක්‍රෝධය, වෛරය, ගුණමකු බවය, ගුණයෙන් සමකොට සිතීම ය, ඊර්ෂ්‍යාවය, මසුරුබවය, මායාවය, කපටිකමය, අවිද්‍යාවය, භවතෘෂ්ණාවය භව දෘෂ්ටිය, විභව දෘෂ්ටිය, ශාස්වත දෘෂ්ටිය, උච්ඡෙද දෘෂ්ටිය, අන්තදෘෂ්ටිය, අනන්තදෘෂ්ටිය, පූර්වාන්තානු දෘෂ්ටිය, අපරාන්තානුදෘෂ්ටිය, අහිරිකය, අනොත්තප්පය, දුර්වචබවය, පාපමිත්තතාය, වංක බවය, තද බවය, නො ඉවසීමය, දුසිල් බවය, නොමනා කථා ඇති බවය, අප්පටි සන්ථාරය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැති බවය, භෝජනයෙහි පමණ නොදැනීමය, සිහි මුළා බවය, අසම්පජඤ්ඤය, සීල විපත්තිය දිට්ඨි විපත්තිය, අජ්ඣත්ත සංයෝජනය, බහිද්ධා සංයෝජනය, යන සතිස් කෙලෙසුන් වාසනා සහිත ව නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

8. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝභාදි අකුසල් මුල් තුනය, කාමාදි අකුශල විතර්ක තුනය, කාම සංඥාදි අකුශල සංඥා තුනය, කාමධාතු ආදි අකුශල ධාතු තුනය, කායාදි දුශ්චරිත තුනය, කාමාදි ආශ්‍රව තුන ය. සක්කායදිට්ඨි ආදි සංයෝජන තුනය, කාම–භව–විභව යන තෘෂ්ණා තුනය, කාම–රූප–අරූප යන තෘෂ්ණා තුනය, රූප–අරූප–නිරෝධ යන තෘෂ්ණා තුනය, කාම–භව–(මිථ්‍යාදෘෂ්ටික) බ්‍රහ්මචරිය යන ඒසනා (සෙවීම්) තුනය, සෙය්‍යමානාදි මාන තුනය, ජාති ආදි භය තුනය, අතීතාදි තුන් කල් පිළිබඳ සැකය, තීර්ථායතන තුනය, රාගාදි කිඤ්චන තුනය, රාගා දී අංගණ තුනය, රාගාදී මල තුනය, රාගාදී විසම තුනය, කායාදි විසම තුනය, රාගාදි අග්ගි තුනය, රාගාදි කසාතුනය, කායාදි කසා තුනය, අස්සාදදි දිට්ඨිතුනය, අරතිය, විහේසය, අධර්මචර්යාවය දොවචස්සතාය පාපමිත්තතාය, නානත්තසඤ්ඤාය, උද්ධච්චය, කොසජ්ජය, පමාදය, අසන්තුට්ඨිතාය, අසම්පජඤ්ඤතාය, මහිච්ඡතාය, අහිරිකය, අනොත්තප්පය, පමාදය, අනාදරියය, දොවචස්සතාවය, පාපමිත්තතාවය, අශ්‍රද්ධාවය, නොතේරුම්කමය, කෝසජ්ජය, උද්ධච්චය, අසංවරය, දුස්සීල භවය, ආර්‍ය්‍යයන් නොදක්නා කැමැති බවය, සද්ධර්මය ඇසීමට නො කැමති බවය, අනුන්ගේ හොඳ වැඩවලට දොස් නැගීම ය, මුළා සිහිය, අසම්පජඤ්ඤය, චිත්ත වික්ෂේපය, අයෝනිසෝ මනසිකාරය, වැරදි මඟ ගැනීම ය, චිත්තයා ගේ ලීනතාවය, යන එකසිය පසක් කෙලෙසුන් වාසනා සහිතව නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

9. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කාමාදි ආශ්‍රව සතර ය, අභිද්‍යාදි කාය-ග්‍රන්ථ සතරය, කාමාදී ඕඝ සතරය, යෝග සතරය, කාමුපාදනාදි උපාදන සතරය, තණ්හුප්පාද සතරය, ඡන්ද දි අගති සතර ය, අනිත්‍ය දෙය නිත්‍යයයි ගැනීමය - දුක් වූ දෙය සැප යයි ගැනීම ය - ආත්ම නොවූ දෙය ආත්මයයි ගැනීම ය - අසුභ වූ දෙය සුභයැයි ගැනීම ය යන විපර්යාස සතර ය, නො දක්නා ලද්ද දක්නේ යයි කියන බව ය - නො ඇසූ දෙය අසන ලදැයි කියන බවය - නොදන්නා ලද ගන්ධාදිය දන්නා ලදැයි කියන බවය, මනසින් නො දන්නා ලද්ද දන්නා ලදැයි කියන බවය යන අනරිය වෝහාර සතර ය, දක්නා ලද්ද නොදක්නා ලදැයි කියන බවය - අසනලද්ද නො අසන ලදැයි කියන බවය - ඝාන ජිව්හා කායද්වාරයන්ගෙන් ගන්නා ලද්ද නොගන්නා ලදැයි කියන බවය, සිතින් දක්නා ලද්ද නොදන්නා ලදැයි කියන බවය යන අනරිය වෝහාර සතර ය, චේතනා දුශ්චරිත සතරය වචී දුශ්චරිත සතර ය, ජාති - ජරා - ව්‍යාධි - මරණ යන භය සතර ය, රාජ - චෝර - අග්ගි උදක යන භය සතර ය, ඌමි - කුම්භීල - ආවට්ට - සුසුකා යන භය සතර ය, අත්තානුවාද - පරානුවාද - දණ්ඩ - දුග්ගති යන භය සතරය, සුඛ දුඃඛ වේදනා හේතු කොට ඇති වන ශාස්වත දෘෂ්ටිය, ඒ නිසා ඇතිවන උච්ඡේද දෘෂ්ටිය ය, ඇතැමෙකුට ඇතිවන ශාස්වත උච්-ඡේද දෘෂ්ටි දෙකය, සුඛදුඃඛ වේදනා හේතු කොට ඇතිවන අහේතුක දෘෂ්ටිය ය යි කියන ලද දෘෂ්ටි ක්ලේශ සතරය යන සූ සැටක් කෙලෙසුන් වාසනා සහිතව නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

10. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - ඕරම්භාගිය සංයෝජන පසය, උද්ධම්-භාගිය සංයෝජන පසය, මච්ඡරිය පසය, සඞ්ග පසය, සල්ල පසය, චේතොඛිල පසය, චේතසෝ විනිබද්ධ පසය, නීවරණ පසය, ආනන්තරිය කර්ම පසය, දිට්ඨි පසය, වෛර පසය, ව්‍යසන පසය, නො ඉවසීමේ ආදීනව පසය, භය පසය, දිට්ඨධම්ම නිබ්බාන වාද පසය, යන පන් සැත්-තෑවක් කෙලෙසුන් වාසනා සහිත ව නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

11. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - විවාද මූල සය ය, ඡන්දරාග සය ය, විරෝධ වස්තු සය ය, තණ්හා සය ය, අගාරව සය ය, පරිහානිය ධර්ම සය ය, අන්‍ය වූ ද පරිහානිය ධර්ම සය ය, සොමනස්සුපවිචාර සය ය, දෝමනස්සුපවිචාර සය ය, උපෙක්ඛුපවිචාර සය ය, ගේහසිත සෝමනස්ස සය ය, ගේහසිත දෝමනස්ස සය ය, ගේහසිත උපෙක්ඛාසයය, දිට්ඨිසය ය, යන සූ අසූවක් කෙලෙසුන් වාසනා සහිත ව නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

12. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - අනුසය සතය, සංයෝජන සතය, පරිවුට්ඨාන සතය, අසද්ධර්ම සතය, දුස් චරිත සතය, මාන සතය, දිට්ඨි සතය යන එකුන් පනසක් කෙළෙසුන් වාසනා සහිත ව නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

13. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - ක්ලේශ වස්තු අටය, කුසීත වස්තු අටය, අෂ්ට ලෝක ධර්මයෙහි චිත්තයා ගේ ප්‍රතිඝාතය, අනරිය වොහාර අටය, මිච්ඡත්ත අටය, පුරිස දෙස අටය, අසඤ්ඤිවාද අට ය, නෙවසඤ්ඤි නාසඤ්ඤි වාද අටය යන සිවු සැටක් කෙලෙසුන් වාසනා සහිතව නැසූ හෙයින් අර්හත් නම් වන සේක.

14. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, නව ආඝාත වස්තුය, නව පුරිසමලය, නවවිධ මානය, නව තණ්හා මූලකය, නව ඉඤ්ජිතය, නව මඤ්ඤිතය, නව එන්දිතය, නව ප්‍රපඤ්චිතය, නව සංඛතය යන එක් අසූවක් කෙලෙසුන් වාසනා සහිත ව නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

15. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - දස ක්ලේශ වස්තුවය, දස ආඝාත වස්තුව ය, දස අකුශල කර්ම පථය, දස සංයෝජනය, දස මිච්ඡත්තය, දස වස්තුක මිත්‍ථ්‍යාදෘෂ්ටිය, දස වස්තුක අන්තග්‍රාහක දෘෂ්ටිය යන සැත්තෑවක් කෙලෙසුන් වාසනා සහිත ව නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක.

16. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ — ශාස්වත වාද සතරය, ඒකත්‍ය ශාස්වත වාද සතරය, අන්තානන්තිකවාද සතර ය, අමරා වික්ඛෙපික වාද සතර ය, අධිච්ච සමුප්පන්නක වාද දෙකය, සඤ්ඤිවාද සොළසය, අසඤ්ඤි වාද අටය, නෙවසඤ්ඤිනාසඤ්ඤිවාද අට ය, උච්ඡෙද වාද සත ය, දෘෂ්ට ධර්ම නිර්වාණවාද පසය යන දෙසැට දෘෂ්ටි ක්ලේශයන් වාසනා සහිත ව නැසූ හෙයින් ද අර්හත් නම් වන සේක. (ඛුද්දක වත්ථු විභඞ්ගය)

මෙතෙක් දක්වන ලද්දේ කෙලෙස් 1500යයට අයත් ධර්ම සමූහය යි. එය විස්තර සහිත ව දත නොහෙන අය ද වෙත්. සියලු දෙනාට ම පහසුවෙන් දත හැකි ධර්ම රාශියක් ද ඇති බැවින් එය තෝරුම් ගෙන ගාථාව කියන්නේ නම් එවිට නිරුත්සාහයෙන් ම ඒ ධර්මයන්හි සිහිය එළඹ සිටිනු ඇත.

(ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සියලු කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරු වූ හෙයින් ද, කෙලෙස් සතුරන් නැසූ හෙයින් ද, සංසාර චක්‍රයා ගේ ගරාදි සිඳලූ හෙයින් ද, චීවරාදී ප්‍රත්‍යයන් පිළිගැනීමට සුදුසු හෙයින් ද, රහසින්වත් පව් නොකරන හෙයින් ද, "අරහං" කියනු ලැබෙත් යනුවෙන් අරහං පදයෙහි අර්ථ පසක් විශුද්ධි මාර්ගයෙහි දක්වා ඇත්තේ ය. තවත් අර්ත්ථ

සයක් එම ටීකාවෙහි ඇත්තේ ය. ඉහත සඳහන් ගාථාවෙන් දක්වෙන්නේ එයින් අර්ත්ථ දෙකෙකි. "වාසනා සහිත සකල ක්ලේශයන් නැසූ බව" එයිනු දු ප්‍රධාන වෙයි. වාසනා සහිත සියලු කෙලෙස් නො නැසුහු නම් කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරුවීමැදිය ද නො ලැබෙයි. මේ කථාව සර්වඥයන් වහන්සේ පිළිබඳව මැයි. එ බැවින් එය සාධාරණ යි. අපි දු එය ම අනු-ගමනය කෙළෙමු.

කෘතහස්ත බුදුගුණ භාවනා ඇති අපේ ම උගත් යෝගාවචරයන් වහන්සේ කෙනෙකුන් විසින් සම්පාදිත විසිතුරු බුදුගුණ භාවනා ක්‍රම එලි දක ඇත්තේ ය. විස්තර එයින් උගත යුතු. පත්‍රිකාව දීර්ඝ වන බැවින් මෙහි නොලියමු. පදයක් පාසා ස්වෝත්සාහයෙන් වාක්‍ය ගළපා ගන්නේ නම් ඉතා හොඳයි.)

සම්මා සම්බුද්ධ ගුණ භාවනා

2. සබ්බකාල ගතෙ ධම්මෙ සබ්බෙ සම්මා සයං මුනි,
සබ්බාකාරෙන බුජ්ඣිත්වා-එකො සබ්බඤ්ඤුතං ගතො, "

ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අතීතානාගත වර්තමාන යන සර්ව කාලයන්ට අයත් සියලු ධර්මයන් තමන් වහන්සේ විසින් ම මනා කොට අවබෝධ කර එකලා වැ සර්වඥ බවට පැමිණි සේක.

"**සො භගවා ඉතිපි සම්මා සම්බුද්ධො**" ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ කාරණයෙනුදු සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවිපරීත කොට සියලු ධර්මයන් පරෝපදේශ රහිත වැ තමන් වහන්සේ ම අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

2. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - "ලක්ෂණ රසාදි" වශයෙන් විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් දත යුතු චතුස්සත්‍යය දැන අවබෝධ කළහෙයින් සම්මා සම්-බුද්ධ නම් වන සේක.

3. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ". . . . පඤ්චොපාදානස්කන්ධය" දුක්ඛ සත්‍යය යි විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

4. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - "කාමාදි ත්‍රිවිධ තෘෂ්ණාව" සමුදය සත්‍යය යි විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

5. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - "තෘෂ්ණාව ගේ අසේස විරාග නිරෝධය නිරොධ සත්‍යය යි විශිෂ්ඨඥානයෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ – 'අරි අටඟි මඟ' මාර්ග සත්‍යය යි. විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

7. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ – 'දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ දත යුතුය'යි අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

8. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ – ''සමුදය සත්‍යය පහකළ යුතුය'යි අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

9. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ – '' නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කළ යුතුය''යි අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

10. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ – '' මාර්ග සත්‍යය වැඩිය යුතුය'' යි අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

11. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - 'පඤ්චොපාදනස්කන්ධය අනිත්‍යාදි වශයෙන් පිරිසිඳ දතිමි''යි අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

12. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - 'සමුදය සඞ්ඛ්‍යාත තෘෂ්ණාව පහ කෙළෙමි''යි අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

13. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - 'නිරෝධ සත්‍යය සඞ්ඛ්‍යාත ඵල නිර්වාණ ධර්මයන් සාක්ෂාත් කෙළෙමි''යි දත් හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

14. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - 'මාර්ග සත්‍යය භාවනා වශයෙන් වැඩුවෙමි'යි අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

15. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ – 'චක්ඛු, සෝත, ඝාණ, ජිව්හා, කාය, මන නම් වූ අජ්ඣත්තික ආයතන සය දුක්ඛ සත්‍යය යි ද, ආයතන උපදවීමට මූල හේතුව වූ තෘෂ්ණාව සමුදය සත්‍යය යි ද, ආයතන තෘෂ්ණා දෙක්හි ම නොපැවැත්ම නිරෝධ සත්‍යය යි ද, නිරෝධය ප්‍රතිවේධ කරන ප්‍රතිපදාව මාර්ග සත්‍යය යි ද අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

16. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ – රූපාදී බාහිර ආයතන සය දුක්ඛ සත්‍යය යි ද, එය උපදවීමට මූල කාරණ වූ තෘෂ්ණාව සමුදය සත්‍යයයි ද, ඒ දෙක්හි ම නො පැවැත්ම නිරෝධ සත්‍යය යි ද, නිරෝධය ප්‍රතිවේධ කරන ප්‍රතිපදාව මාර්ග සත්‍යය යි ද අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

17. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චක්ඛු විඤ්ඤාණාදි විඤ්ඤාණ සය ද, ස්පර්ශ සය ද, වේදනා සය ද සඤ්ඤා සය ද, චේතනා සය ද, තෘෂ්ණා සය ද, විතක්ක සය ද, විචාර සය ද, දුක්ඛ සත්‍යය යි අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක. එය උපදවීමට මූල කාරණ වූ

තෘෂ්ණාව සමුදය සත්‍යයයි ද ඒ විඤ්ඤාණාදීයෙහි හා තෘෂ්ණාවෙහි නො පැවැත්ම නිරෝධ සත්‍යය යි ද, නිරෝධය ප්‍රතිවේධ කරන ප්‍රතිපදව මාර්ග සත්‍යයයි ද අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

18. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රූපස්කන්ධාදි පඤ්චස්කන්ධ ද, කේසා ද දෙතිස් කුණප ද, ද්වාදස ආයතන ද අටළොස් ධාතු ද, කාම භවාදි නවා භව ද දුක්ඛ සත්‍යය යි අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක. ඒ ස්කන්ධාදිය උපදවීමට මූල කාරණ වූ තෘෂ්ණාව සමුදය සත්‍යය යි ද ස්කන්ධ දියෙහි හා තෘෂ්ණාවෙහි නො පැවැත්ම නිරෝධ සත්‍යය යි ද, නිරෝධය ප්‍රතිවේධ කරන ප්‍රතිපදව මාර්ග සත්‍යය යි ද අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

19. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - දස කසිණ, දස අනුස්සති, දස අසුභ යන ධර්මයන්හි යෙදෙන සිහිය දුක්ඛ සත්‍යය යි ද, ඒ සිහිය උපදවන පූර්ව භව තෘෂ්ණාව සමුදය සත්‍යය යි ද, ඒ දෙකෙහි නො පැවැත්ම නිරෝධ සත්‍යය යි ද, නිරෝධය ප්‍රතිවේධ කරන ප්‍රතිපදව මාර්ග සත්‍යයයිද අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

20. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - ප්‍රථම ධ්‍යානාදි ධ්‍යාන සතර ද, මෛත්‍රා දි අප්පමඤ්ඤා සතර ද, ආකාසානඤ්චායතන දි අරූප සමාපත්ති සතර ද දුක්ඛ සත්‍යය යි අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක. ධ්‍යාන සමාපත්ති උපදවන මූලකාරණ වූ තෘෂ්ණාව සමුදය සත්‍යය යි ද, ධ්‍යාන සමාපත්ති - තෘෂ්ණාවන් ගේ නො පැවැත්ම නිරෝධ සත්‍යය යි ද නිරෝධය ප්‍රතිවේධ කරන ප්‍රතිපදව මාර්ග සත්‍යය යි ද අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

21. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ - ජරා - මරණ දුක්ඛ සත්‍යය යි ද, ජරා-මරණයට ප්‍රත්‍ය වූ ජාතිය සමුදය සත්‍ය යයි ද, ජරා-මරණ හා ජාති නිරෝධය නිරෝධ සත්‍යය යි ද, නිරෝධය ප්‍රතිවේධ කරන ප්‍රතිපදව මාර්ග සත්‍යය යි ද අවබෝධ කළ හෙයින් සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

පටිච්ච සමුප්පාද අංග අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ද ෂඩායතනා දි නා නා ප්‍රකාර ධර්ම විග්‍රහ කරමින් ද චතුස්සත්‍යයට නංවා මෙනෙහි කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු. එ සේ මෙනෙහි කරන කල්හි සිත සමාහිත වීම අනිවාර්ය වෙයි.

විජ්ජාචරණ සම්පන්න ගුණ භාවනා

(3) " විපස්සනාදි විජ්ජාහි — සීලාදි චරණෙහි ච,
සුසමිද්ධෙහි සම්පන්නො — ගගනාභෙහි නායකො, "

ඒ භාග්‍යවත් බුදු රජාණන් වහන්සේ අතිශයින් සමෘද්ධ වූ අකාශය බඳු වූ විදර්ශනා ඥනා දී විද්‍යාවන් ගෙන් ද ශීලාදී චරණ ධර්මයන්ගෙන්ද යුක්ත වන සේක.

" සො භගවා ඉතිපි විජ්ජාචරණ සම්පන්නො" ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ කාරණයෙනුදු විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විදර්ශනා ඥනයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

2. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මනොමයඍද්ධි ඥනයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

3. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඍද්ධිවිධ ඥනයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

4. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දිව්‍යශ්‍රොත්‍රඥනයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

5. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පරචිත්ත විජානන ඥනයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

6. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පූර්වෙනිවාසානුස්මෘති ඥනයෙන් සමන් නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

7. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දිව්‍යචක්ෂුරභිඥනයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

8. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආශ්‍රවක්ෂයකර ඥනයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

9. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රාතිමොක්ෂ සංවර ශීලයෙන් සමන්නා-ගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

10. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

11. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භෝජනයෙහි මාත්‍රඥතායෙන් සමන්නා-ගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

12. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ජාගරියානුයෝගයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

13. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශ්‍රද්ධාවෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

14. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හිරි ගුණයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

15. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඔත්තප්ප ගුණයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

16. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බහුශ්‍රැත භාවයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

17. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පරාක්‍රම වීර්යයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

18. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ස්මෘතියෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

19. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රඥාවෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

20. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රථමධ්‍යානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

21. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ද්විතීය ධ්‍යානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

22. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තෘතීය ධ්‍යානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

23. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක.

''විපස්සනාඤාණ මනොමයිද්ධි – ඉද්ධිප්පභෙදෙපිච දිබ්බසොතං,
පරස්සචෙතොපරියායඤාණං – පුබ්බෙ නිවාසානුගතඤ්ච ඤාණං

දිබ්බඤ්ච චක්ඛාසවසඞ්ඛයො ච – එතානි ඤාණානි ඉධට්ඨවිජ්ජා,
අලංකරුං යා මුනි ධම්ම දෙහං – විසේසසොභා ගුණමජ්ඣුපෙතා.

සීලං වරං ඉන්ද්‍රිය සංවරො ච – මත්තා සිතා ජාගරියානු යොගො,
සද්ධා හිරොත්තප්ප බහුස්සුතත්තං – පරක්කමො චෙ ච සතී මතී ච.

චත්තාරි ඣානානි ච තානිමානි – තිපඤ්ච ධම්මා චරණානි ජඤ්ඤා,
එතෙහි විජ්ජා හි ච සම්පයොගා – සම්පන්නවිජ්ජාචරණො මුනින්දෙ.''

(ධම්ම ප්‍රදීපික)

(4) **''සම්මාගතො සුභංඨානං – අමොඝ වචනො ච සො,**
තිවිධස්සාපි ලොකස්ස – ඤාතා නිරවසේසතො.''

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පරම සුන්දර නිර්වාණයට මනා කොට ගිය සේක. නො හිස් නො වරදින වචන ඇති සේක. ත්‍රිවිධ වූ ම ලෝකය නිරවශේෂයෙන් දැන වදාළ සේක.

සුගත – ලොකවිදූ යන ගුණ පද දෙක ම මේ ගාථාවෙහි ඇත්තේ ය. එය වෙන වෙන ම දක්වනු ලැබේ.

සුගත ගුණ භාවනා

''සො භගවා ඉති පි සුගතො'' ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ කාරණයෙනුදු සුගත නම් වන සේක.

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශෝභන ගමන් ඇති හෙයින් ද සුගත නම් වන සේක.

2. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පරිශුද්ධ වූ ආර්‍යඅෂ්ටාංගමාර්ග සංඛ්‍යාත ශෝභන ගමන් ඇති හෙයින් ද සුගත නම් වන සේක.

3. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සුන්දර වූ නිර්වාණයට සුන්දර ලෙස ගිය බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

4. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ ඒ මාර්ගයෙන් නැසූ කෙලෙසුන් කරා පෙරළා නොගිය බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

5. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සෝවාන් මඟ නැණින් නැසූ කෙලෙසුන් නැවත නූපදවමින් නිවනට ගිය බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

6. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සකෘදාගාමී මඟ නැණින් නැසූ කෙලෙසුන් නැවත නූපදවමින් නිවනට ගිය බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

7. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනගැමි මඟ නැණින් නැසූ කෙලෙසුන් නැවත නූපදවමින් නිවනට ගිය බැවින්ද සුගත නම් වන සේක.

8. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රහත් මඟ නැණින් නැසූ කෙලෙසුන් කරා පෙරළා නොගිය හෙයින් ද සුගත නම් වන සේක.

9. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දීපංකර පාදමූලයෙහි පටන් අපරාජිත බෝධි පර්‍යඞ්කය දක්වා සම ත්‍රිංශත් පාරමී සංඛ්‍යාත සම්‍යක් ප්‍රතිපදාවෙන් ම ගිය බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

10. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මුළු ලොව ට හිත සුව සලසමින් සම්‍යක් ප්‍රතිපදාවෙන් ම සම්බෝධිය ට පැමිණ වදාළ බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

11. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශාස්වත - උච්ඡේද දෘෂ්ටි නො ගෙන ශෝභන වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදායෙන් ම සම්බෝධියට පැමිණ වදාළ හෙයින් සුගත නම් වන සේක.

12. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය–අත්තකිලමථානු-යෝගය යන අන්ත දෙකට නොපැමිණ ශෝභණ වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදායෙන් සුන්දර වූ නිර්වාණයට සුන්දර ලෙස පැමිණ වදාළ හෙයින් ද සුගත නම් වන සේක.

13. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අසන්නවුන්ට හිතකර වූ යහපත් වචනම කියන බැවින් සුගත නම් වන සේක.

14. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දන්නා වූ යම් වචනයෙක් අසත්‍යවේ ද, අනර්ථකර වේ ද, අනුන්ට අප්‍රියවේ ද එ බඳු වචන නො කියන බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

15. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දන්නා වූ යම් වචනයෙක් සත්‍යවේ ද, අනර්ත්ථ සහිත වේද, අනුනට අප්‍රියවේ ද එ බඳු වචන නොවදාරණ බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

16. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දන්නා වූ යම් වචනයෙක් සත්‍යවේ ද අර්ත්ථ සහගත වේ ද අනුනට අප්‍රිය වුව ද කල් දැන එ බඳු වචන වදාරණ බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

17. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම් වචනයෙක් අසත්‍ය නම්, අනර්ත්ථයෙන් යුක්ත නම් අනුනට ප්‍රිය වුවද එ බඳු වචන නො වදාරණ බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

18. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම් වචනයෙක් සත්‍ය නම්, අනර්ථයෙන් යුක්ත නම් අනුනට ප්‍රිය වුව ද එය නො වදාරණ සේක් ම ය. එ හෙයින් උන් වහන්සේ සුගත නම් වන සේක.

19. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ හිතකර වූ බසක් ම වදාළ හෙයින් ද සුගත නම් වන සේක.

20. මෙ සේ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නො සිස් නො වරදින වචන ඇති බැවින් ද සුගත නම් වන සේක.

ලෝකවිදූ ගුණ භාවනා

''සො භගවා ඉතිපි ලොකවිදූ'' ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ කාරණයෙනුදු ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සංස්කාර-සත්ත්ව-අවකාශ යන ත්‍රිවිධ ලෝකයම සර්වාකාරයෙන් දැන වදාළ හෙයින් ලෝක විදූ නම් වන සේක.

2. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පඤ්චොපාදනස්කන්ධ ලෝකය සර්වාකාරයෙන් දත් හෙයින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

3. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පඤ්චස්කන්ධ ලෝකය ස්වභාව වශයෙන් ද, සමුදය වශයෙන් ද, නිරෝධ වශයෙන් ද නිරෝධෝපාය වශයෙන් ද සර්වාකාරයෙන් දත් හෙයින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

4. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ස්කන්ධ ලෝකය දුකයයි ස්වභාව වශයෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

5. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක උපදවන තෘෂ්ණාව ලෝක සමුදය වශයෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

6. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක නිරුද්ධ වන නිර්වාණය ලෝක නිරෝධය වශයෙන් අවබෝධ කළ බැවින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

7. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආර්ය මාර්ගය ලෝක නිරෝධ උපාය වශයෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

8. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සංඥා සහිත මනස් සහිත මේ ශරීරයෙහි ම ලෝකය පණවා වදාළ බැවින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

9. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝක සමුදය ද මේ ශරීරයෙහි ම පණවා වදාළ බැවින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

10. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝක නිරෝධය ද මේ ශරීරයෙහි ම පණවා වදළ බැවින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

11. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝක නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදාව ද මේ ශරීරයෙහි ම පණවා වදළ බැවින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

12. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ, ලෝකය යි දැන වදළ හෙයින් ලෝක විදූ නම් වන සේක.

13. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධයේ අන්තය නිර්වාණය යි දැන වදළ බැවින් ලෝක විදූ නම් වන සේක.

14. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපාදානස්කන්ධ ලෝකයේ අන්තයට කිසි කලෙක පා ගමනින් නො යා හැකි යයි දැන වදළ බැවින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

15. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපාදානස්කන්ධ ලෝකයේ අන්තයට නොගොස් දුකින් මිදීම ද නො කළ හැකිය යි දැන වදළ බැවින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

16. ලෝකය දන්නා වූ ද, ලෝකයෙහි අන්තයට පැමිණියා වූ ද විසූ මාර්ග බ්‍රහ්මචර්‍ය්‍යා ඇත්තා වූ ද, කෙලෙස් සංසිඳු වූ සුප්‍රාඥ රහතන් වහන්සේ ලෝකය දැන මෙලොව ද පරලොව ද නො පතන සේකැයි දැන වදළ බැවින් ලෝක විදූ නම් වන සේක.

17. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රත්‍යයයෙන් උපදනා සියල්ල සංස්කාර ලෝකය යි දැන වදළ බැවින් ලෝක විදූ නම් වන සේක.

18. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සියලු සත්ත්වයෝ ආහාරය පිහිට කොට ඇත්තෝ ය යි එක් වැදෑරුම් ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

19. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නාම රූප සංඛ්‍යාත දෙ වැදෑරුම් ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

20. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ත්‍රිවිධ වේදනා නම් වූ තෙවැදෑරුම් ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

21. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චතුරාහාර නම් වූ සිවු වැදෑරුම් ලෝකය අවබෝධ කළ හෙයින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

22. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පඤ්ච උපාදානස්කන්ධ නම් වූ පස් වැදෑරුම් ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

23. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආධ්‍යාත්මික ආයතන සය නම් වූ ස වැදෑරුම් ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

24. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සත්ත විඤ්ඤාණට්ඨිති නම් වූ සත් වැදෑරුම් ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

25. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අෂ්ඨලෝක ධර්ම නම් වූ අට වැදෑරුම් ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

26. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නව සත්තාවාස නම් වූ නව වැදෑරුම් ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

27. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දස ආයතන නම් වූ දස වැදෑරුම් ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

28. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ද්වාදස ආයතන නම් වූ දෙළොස් වැදෑරුම් ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

29. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අටළොස් ධාතු නම් වූ අටළොස් වැදෑරුම් ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

30. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සත්ත්ව ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

31. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවකාශ ලෝකය අවබෝධ කළ බැවින් ද ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

32. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කාම- රූප- අරූප යන ත්‍රිවිධ ලෝකය නා නා ප්‍රකාරයෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් ලෝකවිදූ නම් වන සේක.

අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී ගුණ භාවනා.

(5) **අනෙකෙහි ගුණොඝෙහි – සබ්බසත්තුත්තමො අහු,**
අනෙකෙහි උපායෙහි නරදම්මෙ දමෙසි ච.''

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ශීලා දි අනේක ගුණෞඝයන් කරණ කොට සකල සත්ත්වයන්ට උත්තම වූ සේක. නා නා උපායයෙන් දමනය කටයුතු (දම්‍ය) පුද්ගලයන් දමනය කළ සේක.

ශීලාදී ගුණයෙන් අනුත්තර බව ය, දමනය කටයුතු පුද්ගලයන් දමන–යෙහි අනුත්තර බවය යන ගුණ දෙක එක් කොට ''අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී''යි වදළ සේක. එය යෝගාවචරයාට මෙසේ භාවනා කළ හැකි ය.

''සො භගවා ඉතිපි අනුත්තරො'' ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ කාරණයෙනුදු අනුත්තර නම් වන සේක.

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගුණයෙන් තමන් වහන්සේට වඩා විශිෂ්ටතර වූ කිසිවකු නැති බැවින් අනුත්තර නම් වන සේක.

2. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලයෙන් ද, ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලයෙන් ද, ආජීව පාරිශුද්ධි ශීලයෙන් ද, ප්‍රත්‍යසන්නිඃශ්‍රිත ශීලයෙන් ද තමන් වහන්සේට වඩා වැඩි කෙනෙකුන් නැති හෙයින් අනුත්තර නම් වන සේක.

3. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සමාධි ගුණයෙන් ද, ප්‍රඥ ගුණයෙන් ද, විමුක්ති ගුණයෙන් ද, විමුක්ති ඥාන දර්ශන ගුණයෙන් ද යන සියලු ගුණයෙන් සියලු ලෝකය මැඩ සිටින බැවින් ද අනුත්තර නම් වන සේක.

4. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශීලාදී ගුණයෙන් තමන් වහන්සේ හා සම කෙනෙකු නැති හෙයින් **අසම** නම් වන සේක.

5. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අසම වූ අතීත බුදුවරයන් හා සම වූ බැවින් **අසමසම** නම් වන සේක.

6. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තම රුව බඳු ප්‍රතිමා නො කට හැකි බැවින් **අප්‍රතිම** නම් වන සේක.

7. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදළ "සතිපට්ඨානා දි ධර්ම එ සේ නොවේ ය"යි විරුද්ධ ව කිය හැකි පුද්ගලයකු නැති බැවින් **අප්‍රතිභාග** නම් වන සේක.

8. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ "ඔබ බුදු නොවෙයි මම බුදු වෙමි". යි ඉදුරා කිය හැකි ප්‍රතිපක්ෂ පුද්ගලයකු නැති බැවින් **අප්‍රතිපුද්ගල** නම් වන සේක.

9. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ "දෙවියන්-මරුන්-බඹුන් සහිත ලෝකයෙහි ශ්‍රමණයන්-බ්‍රාහ්මණයන්-දෙවියන් මිනිසුන් සහිත ප්‍රජායෙහි මට වඩා ශීලයෙන්-සමාධියෙන් ප්‍රඥාවෙන්-විමුක්තියෙන් - විමුක්තිඥානදර්ශනයෙන් අධිකතරයකු නො දක්නෙමි"යි වදළ බැවින් අනුත්තර නම් වන සේක

10. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපාද, ද්විපාද, චතුෂ්පාද, බහුපාද, රූපී අරූපී, සඤ්ඤී, අස ඤ්ඤී, නෙවසඤ්ඤීනාසඤ්ඤී යන සියලු සත්ත්වයන් හට ම අග්‍ර හෙයින් අනුත්තර නම් වන සේක.

11. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දමනය කළයුතු පුද්ගලයන් දමනය කරන්නන් අතුරෙන් උත්තරිතර වන බැවින් ද අනුත්තර නම් වන සේක.

12. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දම්‍යයයන් දමනය කරන උපායෙන් ද උත්තරිතර බැවින් අනුත්තර නම් වන සේක.

"සො භගවා ඉතිපි අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථි"

ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ කාරණයෙන් ද අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථි නම් වන සේක.

13. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපලාල - චූලෝදර - මහෝදර — අග්ගිසික ධූමසික – අරවාල යන නාගරාජයන් ය ධනපාලක හස්තිරාජය යන මේ ආදී තිරශ්චීන පුරුෂයන් දමනය කළ බැවින් අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථි නම් වන සේක.

14. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සච්චක නිගණ්ඨපුත්‍ර, අම්බට්ඨ මානවකය, පොක්ඛරසාති, සොණදණ්ඩ, කූටදන්ත බ්‍රාහ්මණ අංගුලිමාල යනාදී මනුෂ්‍ය පුරුෂයන් දමනය කළ බැවින් ද අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.

15. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආලවක, සූචිරෝම ඛරරෝම ශක්‍රදේව, බකබ්‍රහ්ම යනාදී අමනුෂ්‍ය පුරුෂයන් දමනය කළ බැවින් ද අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.

16. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මිනිස් තිරිසන් ආදී හැම දෙනම අදණ්ඩයෙන් අශස්ත්‍රයෙන්-අමන්ත්‍රයෙන්-අනගදයෙන් (නොබෙහෙතෙන්) දමනය කළ බැවින් අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.

17. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දයාවෙන් - කරුණාවෙන් - මෛත්‍රියෙන් ම දම්‍ය පුරුෂයන් දමනය කළ බැවින් අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.

18. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නො දැමුණු පුරුෂයන් පමණක් නො ව දැමුණු පුරුෂයන් ද මතු දමනය කළ බැවින් අනුත්තර පුරිසධම්ම සාරථී නම් වන සේක.

19. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විශුද්ධ ශීලාදියෙන් යුක්ත පුරුෂයන්ට ප්‍රථම ධ්‍යානාදිය දෙවා වදරමින් ද, සෝවාන් ආදීන්ට මතු මතු මාර්ග ප්‍රතිපද දෙවා වදරමින් ද හික්මවූ බැවින් අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී නම් වන සේක.

(6) "එකො සබ්බස්ස ලොකස්ස - සබ්බසත්තානුසාසකො
භාග්‍ය ඉස්සරියාදීනං - ගුණානං පරමොනිධී"

ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සකල ලෝකයාට අසහායෙ සර්වසත්ත්වානුශාසකයන් වහන්සේ වූ සේක, භාග්‍ය ඓශ්වර්යාදී ගුණයන් ගේ පරම නිධානය වූ සේක.

මේ ගාථාවේ පූර්වාර්ධයෙන් "සත්ථා දේවමනුස්සානං" ගුණය ද අපරාර්ධයෙන් භගවා ගුණය ද සිහි කෙරෙයි. නවගුණ පාඨයේ එන පිළිවෙල අනුව "දේවමනුස්සානං" ගුණය ළඟට ගත යුත්තේ "බුද්ධ ගුණය" නොවේ දැයි කෙනෙකුට ප්‍රශ්න කළ හැකි ය. බුදුගුණ භාවනාව පද පිළිවෙලින් ම කළ යුතුය යි නියමයක් නැති බව යි ඔවුන්ට දිය යුතු පිළිතුර. බුදු ගුණ භාවනාව අරමුණු රාශියකින් සමන්වාගත භාවනාවෙකි. එක් ගුණයක් එක් අරමුණෙකි. එක් ගුණයක් සිහිකරන කල්හි අනෙක් බුදු ගුණ වල රස ඇදී ඇදී එයට මුසුවන සැටි බුද්ධිමත් යෝගාවචරයාට වැටහෙනු ඇත. එ බැවින් එළඹ සිටි (මනසට ආපාථගතවූ) ගුණයෙහි සිත පිහිටුවා නැවත නැවත සිහිකළ යුතු ය. එ සේ නොකොට පද

පිළිවෙල අනුව යා යුතු යයි සලකා එළඹ සිටි අරමුණ සිහි නොකළ හොත් සිත විසිර යයි. ඒ බව දත් ගාථා නිබන්ධකයෝ එළඹ සිටි භගවා ගුණයෙහි සිහිය පිහිටුවා ගත්හ. තව ද ගාථා බන්ධනයේ දී එයට යෝග්‍ය සේ පද මාරුකිරීම ශාස්ත්‍රීය සම්ප්‍රදය බැවින් බුද්ධ ගුණය මෙතැනට නො යෙදීම චෝදනාවට කරුණු නො වේ. එතුමා ගේ විචාරශීලී ප්‍රතිභා ශක්තියේ තරම බුද්ධ ගුණය ඇතුළත් ඊළඟ ගාථාවන්ගෙන් මොනවට හෙළිවෙයි.

සත්ථා දේව මනුස්සානං ගුණ භාවනා

"සො භගවා ඉතිපි සත්ථා දේව මනුස්සානං" ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ දෙව් මිනිසුන්ට ශාස්තෘ නම් වන සේක.

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙ ලොව හිත වැඩ පිණිස අනුශාසනා කළ බැවින් සත්ථා දේවමනුස්සානං වන සේක.

2. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පරලොව හිත වැඩ පිණිස අනුශාසනා කළ බැවින් ද සත්ථා දේවමනුස්සානං වන සේක.

3. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මහ ඵල නිවන් පිණිස අනුශාසනා කළ බැවින් ද සත්ථා දේවමනුස්සානං වන සේක.

4. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ජාති කාන්තාරයෙන්, ජරා කාන්තාරයෙන්, ව්‍යාධි කාන්තාරයෙන්, මරණ කාන්තාරයෙන් සත්ත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

5. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශෝකයෙන් පරිදේවයෙන්, දුක්ඛයෙන්, දෝමනස්සයෙන්, උපායාසයෙන් සත්ත්වයන් එතෙර කළ බැවින් ද සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

6. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රාගයෙන්, දෝෂයෙන්, මෝහයෙන්, මානයෙන්, මිසදිටුවෙන්, ක්ලේශයෙන්, දුශ්චරිතයෙන් සත්ත්වයන් එ තෙර කළ බැවින් ද සත්ථා දේවමනුස්සානං වන සේක.

7. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සංසාර කාන්තාරයෙන් සත්ත්වයන් එතෙර කරවා නිර්වාණ ක්ෂේම භූමියට පැමිණ වූ බැවින් ද සත්ථා දේවමනුස්සානං වන සේක.

8. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දාන කථාවෙන්, ශීල කථාවෙන්, සග්ග කථාවෙන්, කාමයන් ගේ ආදීනව කථාවෙන්, නෙක්ඛම්මයේ ආනිසංස කථාවෙන්, නිස්සරණ කථාවෙන් දෙව් මිනිසුන්ට අනුශාසනා කරන බැවින් සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

9. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ග යන චතුස්සත්‍යයන් පිළිබඳ නොවරදින අනුශාසනා ඇති බැවින් ද සත්ථා දේව මනුස්සානං වන සේක.

භගවා ගුණ භාවනා

භගවා යනු ගුණයෙන් විශිෂ්ට වූ සියලු සත්ත්වයන්ට උතුම් වූ ගෞරවයට සුදුසු වූ බුදුරජාණන් වහන්සේට කිය යුතු ගෞරව නාම ය යි. භගවා යන මේ නාමය මවුපියන් විසින් හෝ සහෝදර සහෝදරියන් විසින් හෝ මිත්‍රයන් විසින් හෝ එක්ව වාසයකරන්නන් විසින් හෝ නෑයන් සහ ලේ නෑයන් විසින් හෝ ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන් විසින් හෝ දෙවියන් විසින් හෝ කරන ලද්දක් නොවේ. භගවා යන මේ නාමය ලොව්තුරා බුදුවරුනට අර්හත් මාර්ගයා ගේ කෙළවර දී ලැබෙන සර්වඥතා-ඥානය හේතුකොට ගෙන බෝමැඩදී ලැබෙන නාමයකි.

''සො භගවා ඉතිපි භගවා'' ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ කාරණ-යෙනුදු භගවා නම් වන සේක.

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෞකික ලෝකෝත්තර සැප ගෙන දෙන පාරමී නම් වූ පුණ්‍ය භාග්‍යය ඇති බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

2. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රාග-දෝස-මෝහ-අහිරික-අනොත්තප්ප ආදි ක්ලේශ ශත සහස්‍රයන් බිඳලූ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

3. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ක්ලේශ මාර, ස්කන්ධ මාර, අභිසංස්-කාර මාර, දේවපුත්‍ර මාර, මෘත්‍යුමාර යන පස් මරුන් බිඳ ලූ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

4. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඓශ්වර්ය, ධර්ම, යශස් ශ්‍රී, කාම, ප්‍රයත්න යන සවැදෑරුම් භාග්‍ය ධර්මයන්ගෙන් සමන්නාගත බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

5. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තමන් ගේ සිත ද අන්‍ය පුද්ගලයන් හා අන්‍ය වස්තූන් ද ස්ව වශයෙහි පැවැත්විය හැකි ඊශ්වරත්වයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

6. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සිරුර කුඩා කළ හැකි වූ **අණිමා** නම් සෘද්ධි බලයෙන් ද, සිරුර මහත් කළ හැකි බව වූ **මහිමා** නම් සෘද්ධි බලයෙන් ද සමන්නාගත බැවින් භගවා නම් වන සේක.

7. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කැමැති තාක් දුර සැණෙකින් යා හැකි බව වූ **පත්ති** නම් සෘද්ධි බලයෙන් ද, යම් යම් දේ වහා මැවිය හැකි බව වූ පාකම්ම නම් සෘද්ධි බලයෙන් ද සමන්නාගත බැවින් භගවා නම් වන සේක.

8. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සිතට අනුව කය සැහැල්ලු බවට වේග-වත් බවට පත්කිරීම් සංඛ්‍යාත **ලඝිමා** නම් සෘද්ධි බලයෙන් ද, සිතත් ලෝකයත් ස්ව වශයෙහි පැවැත්විය හැකි බව වූ **ඊසිතා** නම් සෘද්ධි බලයෙන් ද සමන්නාගත බැවින් භගවා නම් වන සේක.

9. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ රිසි සේ ධ්‍යාන සමාපත්ති වලට සමවැදී සිට රිසි සේ නැගී සිටීමේ හැකි බව වූ වසිතා නම් ඍද්ධි බලයෙන් ද, ඍද්ධි ප්‍රාතිහාර්ය කිරීමේ දී නියමිත ප්‍රදේශයෙහි නියමිත කාලයක් මුළුල්ලෙහි ප්‍රාතිහාර්ය කළ හැකි වූ බව යත්ථකාමාවසායිතා නම් ඍද්ධි බලයෙන් ද සමන්නාගත බැවින් භගවා නම් වන සේක.

10. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ අට වැදෑරුම් ඍද්ධි බලයෙන් සියලු ඍද්ධිමතුන්ට ම ඊශ්වර හෙයින් භගවා නම් වන සේක.

11. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝකෝත්තර ධර්ම ලැබූ හෙයින් ද භගවා නම් වන සේක.

12. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝ පතළ කීර්ති හා පරිවාර සම්පත් ඇති බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

13. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුටුවන් මනනුවන් පිණවන රූපකාය සම්පත් ඇති බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

14. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආත්මාර්ථ පරාර්ත්ථ වශයෙන් සිතූ පැතූ සියල්ල සිත් සේ සිදුවන බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

15. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සියලු ලෝකයා ගේ ගෞරව ලැබීමට හේතු වූ සම්‍යක් ව්‍යායාම ඇති බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

16. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සියලු ධර්මයන් ස්කන්ධ, ආයතන, ධාතු, සත්‍ය, ඉන්ද්‍රිය, පටිච්චසමුප්පාදා දී භෙද වශයෙන් බෙද දක් වූ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

17. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක්ඛාර්‍යසත්‍යය පීඩන-සංඛත-සංතාපන - විපරිනාම යන අර්ත්ථ වශයෙන් බෙද වදළ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

18. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සමුදයාර්‍ය සත්‍යය ආයුහන-නිදන-සංයෝග -පලිබෝධ යන අර්ත්ථ වශයෙන් බෙද වදළ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

19. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිරොධාර්‍ය සත්‍යය නිස්සරණ - විවේක-අසංඛත-අමත යන අර්ත්ථ වශයෙන් බෙද වදළ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක. වන සේක.

20. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මාර්ගසත්‍යය නියානික - හේතු - දස්සන - අධිපති යන අර්ථ වශයෙන් බෙද වදළ බැවින් ද භගවා නම්

21. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දිව්‍ය-බ්‍රහ්ම-ආර්‍ය යන ත්‍රිවිධ විහරණයන් භජනය කළ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

22. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කාය-චිත්ත-උපධි යන ත්‍රිවිධ විවේකයන් භජනය කළ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

23. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සුඤ්ඤත - අප්පණිහිත - අනිමිත්ත යන ත්‍රිවිධ විමොක්ෂයන් භජනය කළ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

24. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෞකික ලෝකෝත්තර උත්තරී මනුෂ්‍ය ධර්ම සේවනය කළ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

25. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කාම-රූප-අරූප යන භවත්‍රය පිළිබඳ වූ තෘෂ්ණාව වමාරා දැමූ බැවින් ද භගවා නම් වන සේක.

බුද්ධ ගුණ භාවනා

(7) ''පඤ්ඤාස්ස සබ්බධම්මෙසු – කරුණා සබ්බ ජන්තුසු
අත්තත්ථානං පරත්ථානං – සාධිකා ගුණජෙට්ඨිකා

ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ සකල ධර්මයන් කෙරෙහි පවත්නා ප්‍රඥාව ද, සකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි පවත්නා මහා කරුණාව ද ආත්මාර්ත්ථ පරාර්ත්ථ සිදු කරන ප්‍රධාන ගුණ දෙකෙක.

දත යුතු යමක් ඇත්නම් ඒ සියල්ල අවබෝධ කළ බැවින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බුද්ධ නම් වන සේක. සම්මා සම්බුද්ධ ගුණ පදයෙන් ද ඒ අර්ත්ථය ප්‍රකාශ විය. ''සංක්ෂේප වශයෙන් හා විස්තර වශයෙන් චතුසත්‍යාවබෝධය සම්මා සම්බුද්ධ ගුණයෙන් ද චතුස්සත්‍යයෙන් අන්‍ය වූ ඥෙයයා ගේ අවබෝධය බුද්ධ පදයෙන් ද කියැවෙ යි. ඒ මේ පද දෙකේ විශේෂ ය යි. (ඥෙය නම් දත යුතු දෙය යි.) තව ද සම්බුද්ධ යන්නෙන් ශාස්තෘන් වහන්සේ ගේ ප්‍රතිවේධ ඥානානුභාවය දක්වන ලද්දේ ය. බුද්ධ යන්නෙන් දේශනා ඥානානුභාවය දක්වන ලද්දේ ය.'' (විශුද්ධ ම. වී. 1 X 205 පිට)

බුදු ගුණ අනන්ත යි. ඒ අනන්ත වූ බුදුගුණ සම්භාරය තුළින් හුවා ගත් අවශිෂ්ට ගුණ දෙකක් 7වෙනි ගාථාවෙන් සජ්ඣායනා කරයි. නොහොත් ආවර්ජනා කෙරෙයි. ලොව්තුරා බුද්ධත්වයේ පරමාර්ත්ථය වූයේ පරාර්ත්ථ සාධනය යි. හත් පත් නිවන් හැර ලූයේ එ හෙයිනි. අත්මාර්ථයෙන් බැහැරි වූ පරාර්ථය උත්තරීතර නොවෙයි. එ බැවින් ආත්මාර්ත්ථය ද පරාර්ත්ථය සමග අභෙදකර නියායෙන් එක්වෙයි. ඒ අර්ත්ථ දෙක සිදු කැරෙන අභිවිශිෂ්ට ගුණ දෙක නම් සකල ධර්මයන් කෙරෙහි පවත්නා වූ ප්‍රඥාව සහ සකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි පවත්නා වූ මහා කරුණාව යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ෂඩ් අසාධාරණ ඥානයන් අතර සර්වඥතාඥානයත්, මහා කරුණා ඥානයත් දෙක ප්‍රධාන වෙයි.

(8) ''දයාය පාරමී චිත්වා පඤ්ඤායත්තාන මුද්ධරි
උද්ධරි සබ්බ ධම්මෙව – දයායඤ්ඤෙව උද්ධරී''

ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි පවත්නා මහා කරුණාවෙන් සමතිස් පෙරුම් දහම් සපුරා ප්‍රඥාවෙන් තමන් සසර සයුරෙන් නහා ගත් සේක. සකල ධර්ම සමූහය ද දැනැ වදළ සේක. කරුණාවෙන් අන්‍ය සත්ත්වයන් ද සසර සයුරෙන් ගොඩ නැඟූ සේක.

බුදුරජාන් වහන්සේ ගේ ධර්මකාය සම්පත්තිය හා රූපකාය සම්පත්තිය වර්ණනා කරන ආචාර්යවරයෝ එය හේතු සම්පත්, ඵල සම්පත්, සත්ත්වොප - කාර සම්පත් වශයෙන් විවරණ කෙරෙත්. "එහි හේතු සම්පත් නම් මහා කරුණාසමායෝගය, බෝධිසම්භාර සම්භාරණය යි. ඵල සම්පත් නම්: ඥාන ප්‍රහාණ ආනුභාව, රූපකාය සම්පත් වශයෙන් චතුර්විධ වේ. එහි සර්වඥතාඥානයට ආසන්න කාරණ වූ මාර්ග ඥානය ද, එම මුල්කොට ඇති දශබල, චතුර් වෛශාරද්‍යාදී ඥානයෝ ද ඥාන සම්පත් නම් වේ. සවාසනා සකලක්ලේශයන් ගේ අත්‍යන්තානුප්පාද ස්වරූප බවට පැමිණීම ප්‍රහාණ සම්පත් නම් වේ. කැමැති කැමැති වස්තූන් ඉපදවීමෙහි ඉසුරු බව ආනුභාව සම්පත් නම් වේ. සකල ලෝක නයන රසායන වූ ද්වාත්‍රිංශත්වර මහා පුරුෂ ලක්ෂණාශීත්‍ය නුව්‍යඤ්ජන යෙන් සමලඞ්කෘත වූ ආත්මභාවය තෙමේ රූපකාය සම්පත් නම් වේ.

සත්ත්වොපකාර සම්පත් නම්: ආශය ප්‍රයෝග වශයෙන් ද්විධ වේ. එහි දේව දත්තාදී නිත්‍යවිරෝධි සත්ත්වයන් කෙරෙහි ද නිත්‍යයෙන් හිතාධ්‍යාශය බවද, නොමුහු කළ ඉඳුරන් ඇති භදුජී ස්ථවිරාදීන් ගේ ඉන්ද්‍රිය පරිපාක කාලාවගමය ද ආශය නම් වේ. මෙයින් පිටත් සෙසු සත්ත්වයන්ට ලාභ සත්කාරාදියෙහි නිරපේක්ෂ සිත් ඇති බුදුරජාණන් වහන්සේ යානත්‍රය මුඛයෙන් සර්ව දුඃඛ නෛය්‍යාණික ධර්ම දේශනාව ප්‍රයෝග නම් වේ." (අභිධර්මාර්ථ පුරාණ සන්නය)

(9) **"දිස්සමානොපි තාවස්ස – රූපකායො අචින්තියො**
අසාධාරණ ඤාණඩ්ඪෙ – ධම්මකායෙ කථාවකා"

ඇසට පෙනෙන්නා වූ ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ රූපකාය ද අචින්ත්‍යය ය. අසාධාරණ ඥානයෙන්ගෙන් පොහොසත් වූ උන්වහන්සේ ගේ ධර්ම කායය ගැන කවර කථා ද? එය අචින්ත්‍ය ම ය.

"සො භගවා ඉතිපි බුද්ධො" ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ මේ කාරණයෙනුදු බුද්ධ නම් වන සේක.

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චතුස්සත්‍යයන් අවබොධ කළ බැවින් බුද්ධ නම් වන සේක.

2. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චතුස්සත්‍යයන් සත්ත්වයන්ට අවබෝධ කරවන බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

3. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සියල්ල දත් බැවින් ද, සියල්ල දක්නා බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

4. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අන්‍යයන් විසින් අවබෝධ කරවිය යුත්තකු නොවන බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

5. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නා නා ගුණ වැස්සෙන බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

6. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කාමාදී ආස්‍රවයන් ක්ෂය කළ බැවින් ද, උපක්ලේෂ විරහිත බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

7. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒකාන්තයෙන් රාගය දුරුකළ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ද්වේෂය දුරුකළ බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් මෝහය දුරුකළ බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

8. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒකාන්තයෙන් නික්ලේශී බැවින් ද ඒකායන මාර්ගයෙහි ගිය බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

9. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එකලාව අනුත්තර සම්‍යක් සම්බෝධිය අධිගමනය කළ බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

10. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අබුද්ධිය නැසූ බැවින් ද බුද්ධිය ලැබූ බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක. (ප.ස.ම. බු.ජ. 1 X 328 පිට.)

11. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අර්ථ ප්‍රතිසම්භිද ඥානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද, ධර්ම ප්‍රතිසම්භිද ඥානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද, නිරුක්ති ප්‍රතිසම්භිද ඥානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද, ප්‍රතිභාණ ප්‍රතිසම්භිද ඥානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

12. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශ්‍රාවකයන් ගේ ශ්‍රද්ධා දි ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳ උසස් පහත් බව දන්නා බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

13. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සත්ත්වයන්ගේ ආසය අනුසය දන්නා ඥානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

14. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යමක ප්‍රාතිහාර්‍ය්‍ය ඥානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

15. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මහා කරුණා සමාපත්ති ඥානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

16. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සර්වඥතා ඥනයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක.

17. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනාවරණ ඥනයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද බුද්ධ නම් වන සේක. (ප.ස.ම.බු.ජ. 1 X 246 පිට.)

මේ පත්‍රිකාව මුල සිට කීප වරක් කියවා අදහස් සිතට ගෙනැ ගාථා සජ්ඣායනා කරන්න. නැත්නම් ආවර්ජනා කරන්න. එවිට, කිරිමුහුද කළඹන කල්හි සුදු පෙණ පිඩු මතු වී එන සැටි ඇසට පෙනෙන්නාක් මෙන් ලෝකෝත්තර රසයෙන් යුත් බුදුගුණ පිඩු මතු වී එන සැටි ඔබට මනසින් දැක්ක හැකි ය. බුදුගුණ භාවනාවේ දී පහළ වූ නාම රූප අනිත්‍යාදි වශයෙන් සම්මර්ශණය කොට විදසුන් වඩා මඟ පල නිවන් අවබෝධ කළ හැකි වෙයි. නැතහොත් මරණින් මතු ඒකාන්තයෙන් සුගතිගාමී වේ.

"තස්මා හවෙ අප්පමාදං—කයිර ථ සුමෙධසො
එවං මහානුභාවාය—බුද්ධානුස්සතියා සදා"

ඒ හෙයින් මෙ සේ මහානුභාව ඇති බුද්ධානුස්මෘතිය සඳහා නුවණැත්තේ නිතර අප්‍රමාදය වඩන්නේ ය.

නමොතෙ සබ්බ දස්සාවී නමෙ තෙ කරුණාකර
නමෙ තෙ තිණ්ණ සංසාර නමො තෙ අමතං දද

සියල්ල දක්නා වූ බුදු පියාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මා ගේ නමස්කාරය වේවා.

කරුණා නිධාන වූ බුදුපියාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

සසර තරණය කළ බුදු පියාණන් වහන්ස,! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

අමෘතය දෙන්නා වූ බුදු පියාණන් වහන්ස! ඔබ වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව සමාප්තයි

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 13, සත්ගුණවත් ඩී. හේමසිරි විජේරත්න මහත්මාණන් විසින්, සිය පියාණන් වහන්සේ වන සත්ගුණවත් ඩී. ජේ. විජේරත්න මැතිතුමාගේ අභාවයෙන් 88.12.21 දිනට, වසර 14 ක් පිරීම නිමිති කොට එතුමාට ලොවුතුරා නිවන් සුව පතා, නැදිමාලේ ශ්‍රී දේවි ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවෙට්) ලිමිටඩ්හි මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා – අංක 14

(ශ්‍රී බු: ව: 2532 ඉල් පුර 15 — (1988.11.23)

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

ධම්මානුස්සති භාවනාව.

"ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො සන්දිට්ඨිකො අකාලිකො එහිපස්සිකො ඕපනයිකො පච්චත්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤූහීති" යනුවෙන් වදරා ඇත්තේ ධර්මානුස්සති කර්මස්ථානයයි.

මෙහි දහම් ගුණ සයක් දක්වෙයි. එය නැවත නැවත සිහිකිරීම ධම්මානුස්සති භාවනාවයි. ඒ ගුණ පද සය අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් සජ්ඣායනා කිරීමෙන් ද සිහිකිරීමෙන් ද පදයක් පාසා අර්ථ සලකා බැලීමෙන්ද භාවනා කළ හැකිය.

අංක 13 නේ පත්‍රිකාවෙන් දෙන ලද උපදෙස් පරිදි බුදුගුණ වැඩූ යෝගාවචරයාගේ සිහිය නිතැතින්ම දහමෙහි පිහිටා සිටියි. ඊට හේතුව බුදුගුණයෙහි ලා ධර්මය ම සිහිකළ බව යි. ධර්මය අනේකකි. ධර්මගුණ අනේකකි. ධර්ම නම්: පර්යාප්ති ධර්ම හා නව ලෝකෝත්තර ධර්ම යි. **පර්‍යාප්ති ධර්ම නම්**: අටුවා ටීකාදිය සහිත ත්‍රිපිටක පාළියයි. **ලෝකෝත්තර ධර්ම නම්**: සෝවාන්–සකෘදගාමි–අනාගාමි–අර්හත් යන ආර්‍ය මාර්ග සතරය, එම ඵල සතරය, නිර්වාණධාතුව යන ධර්ම නවය යි. **ධර්ම ගුණ නම්**: ස්වාක්ඛාත, සන්දිට්ඨික, අකාලික, එහිපස්සික, ඕපනයික, පච්චත්තවේදිතබ්බ යන (ගුණ) සය යි.

මේ එක් එක් පදයක් පාසා බොහෝ තේරුම් ඇත්තේ ය. එය භාවනා විධි සමග මතු දක්වනු ලැබේ. සැකෙවින් මෙසේ දත යුතු.

1. **ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො,** භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් සපර්‍යාප්තික නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය මුල මැද අග යන තුන් තැනම යහපත් වන පරිදි මනාකොට දේශනා කළ බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

2. **සන්දිට්ඨිකො,** ඒ ආයඝීමාර්ග ධර්මය තෙමේ තම තමා විසින් මෙ ජීවිතයේදී ම අවබෝධ කර ගත යුතු බැවින් සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

3. **අකාලිකො,** ඒ ධර්මය තෙමේ කල් නොයවා විපාක දෙන හෙයින් අකාලික නම් වන සේක.

4. **එහිපස්සිකො,** ඒ ධර්මය තෙමේ එව! බලව!යි කියා නිර්භීතව දක්විය හැකි විද්‍යමාන ගුණ ඇති බැවින් එහිපස්සික නම් වන සේක.

5. **ඔපනයිකො,** ලෝකෝත්තර ධර්මයන් තම තමා සිත් සතන්හි උපදවා ගත යුතු බැවින් ඒ ධර්මය තෙමේ ඔපනයික නම් වන සේක.

6. **පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි,** ඒ ධර්මය තෙමේ උග්ඝටිතඥ ආදි නුවණ ඇත්තන් විසින් තම තමන් ගේ සිත් සතන්හි ලා දත යුතු බැවින් පච්චත්ත වෙදිතබ්බ විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

මේ සවැදෑරුම් ගුණ අතුරෙන් ස්වාක්ඛාත ගුණය පයඝීප්ති ලෝකෝත්තර යන දශවිධ ධර්මයෙහි ම ඇත්තේ ය. සන්දිට්ඨික ආදී ගුණ පස විශේෂයෙන් යෙදී ඇත්තේ ලෝකෝත්තර ධර්මයන්හි ය. පයඝීාය වශයෙන් පයඝීප්ති ධර්මයෙහි ද යෙදී ඇත්තේ ය.

භාවනා විධි : ධම්මානුස්සතිය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් ඉහත සඳහන් පරිදි ස්වාක්ඛාතාදි ගුණ පදවල තේරුම් දැනගෙන, පුරුදු පරිදි පූර්වකෘත්‍යය කොට, ගුණ පද සය අනුලෝම වශයෙන් ද ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ද පාළියෙන් හෝ සිංහලෙන් හෝ ඒ දෙකෙන් ම හෝ කැමැති ආකාරයකින් සිත අර්ත්ථයෙන් බැහැර නොයන සේ සජ්ඣායනා කළ යුතු. කැමැති වේලාවක් සජ්ඣායනා කොට ඉක්බිති මෙනෙහි කළ යුතු ය. ඊට අනතුරු වැ එක් එක් පදය වෙන වෙන ම මෙනෙහි කළ යුතු.

අනුලෝම පාළි: :සො ධම්මො ස්වාක්ඛාතො, සො ධම්මො සන්දිට්ඨිකො, සො ධම්මො අකාලිකො, සො ධම්මො එහිපස්සිකො, සො ධම්මො ඔපනයිකො, සො ධම්මො පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහී.

සිංහල : (ඉහත සඳහන් අර්ත්ථ අනුව මෙසේ මෙනෙහි කරන්න.) ඒ ආයඝීමාර්ග ධර්මය තෙමේ ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක. ඒ ආයඝී මාර්ග ධර්මය තෙමේ සන්දිට්ඨික නම් වන සේක. ඒ ආයඝී මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක. ඒ ආයඝීමාර්ග ධර්මය තෙමේ එහිපස්සික නම් වන සේක. ඒ ආයඝී මාර්ග ධර්මය තෙමේ ඔපනයික නම් වන සේක. ඒ ආයඝී මාර්ග ධර්මය තෙමේ පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

ප්‍රතිලෝම පාළි: සො ධම්මො පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි, සො ධම්මො ඔපනයිකො, සො ධම්මො එහි පස්සිකො, සො ධම්මො අකාලිකො, සො ධම්මො සන්දිට්ඨිකො, සො ධම්මො ස්වාක්ඛාතො.

සිංහල : ඒ ආර්යමාර්ග ධර්මය තෙමේ පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

ඒ ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ ඕපනයික නම් වන සේක.
ඒ ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ එහිපස්සික නම් වන සේක.
ඒ ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.
ඒ ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.
ඒ ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

ස්වාක්ඛාත ගුණ භාවනා

1. ''ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො'', භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් සපර්‍යාප්තික නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය මනා කොට දේශනා කරන ලද හෙයින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

2. ''සො ධම්මො ඉතිපි ස්වාක්ඛාතො,'' භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය මේ මේ කාරණයෙනුදු ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ මුල-මැද-අග යහපත් බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද එක ගාථාවකුදු සියලු ආකාරයෙන් යහපත් බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ගාථා ධර්මය තෙමේ ප්‍රථම පදයෙන් මුල ද, දෙවෙනි තුන්වෙනි පදවලින් මැද ද, අවසාන පදයෙන් අග ද යහපත් වන බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ඒකානුසන්ධික සූත්‍රය තෙමේ නිදානයෙන් මුලද, නිගමනයෙන් අග ද සෙස්සෙන් මැද ද යහපත් වන බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නානානුසන්ධික සූත්‍රය තෙමේ ප්‍රථම අනුසන්ධියෙන් මුලද, අවසාන අනුසන්ධියෙන් අගද සෙස්සෙන් මැද ද යහපත් වන බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද සූත්‍ර - විනය ධර්මය තෙමේ නිදානෝත්පත්ති සහිත බැවින් ආදිය වශයෙන් ද, වෛනෙය්‍ය ජනයන්ට අනුරූප බැවින් හා අවිපරීත අර්ත්ථ ඇති බැවින් හා හේතු උදාහරණ සහිත බැවින් හා මධ්‍ය වශයෙන් ද, අසන්නවුන්ට ශ්‍රද්ධාව උපදවන නිගමන ඇති බැවින් පරියොසාන වශයෙන් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද සියලු පර්‍ය්‍යාප්ති ශාසනය එහි අර්ත්ථය වූ ශීල වශයෙන් මුල යහපත් බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ සමථ - විදර්ශනා - මාර්ග-ඵල වශයෙන් මැද යහපත් බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ නිර්වාණය වශයෙන් අග හපත් බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වනසේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ ශීල - සමාධි වශයෙන් මුල ද, විදර්ශනා - මාර්ග වශයෙන් මැද ද, ඵල-නිර්වාණ වශයෙන් අග ද යහපත් බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ මනා නුවණ ඇති තමන් වහන්සේ විසින් ම උපදවන ලද බැවින් ආදි කල්‍යාණ වශයෙන් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ සංක්ලේශයන්ගේ ප්‍රහාණත්වය හා ව්‍යවදානයාගේ පරිපූර්ණත්වය ගෙන දෙන බැවින් මධ්‍ය කල්‍යාණ වශයෙන් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ සංඝ සුප්‍රතිපත්තියෙන් පරියොසාන කල්‍යාණ බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ එය අසා පිළිපදිනවුන් විසින් අවබෝධ කටයුතු අභිසම්බෝධියෙන් මුල යහපත් වන බැවින් ද, ප්‍රත්‍යෙක බෝධියෙන් මැද යහපත් වන බැවින් ද, ශ්‍රාවක බෝධියෙන් අග යහපත් වන බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ ඇසීම් මාත්‍රයෙනුදු නීවරණ දුරුකරන බැවින් ආදිකල්‍යාණ වශයෙන්ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ අසා පිළිපදින්නහුට ශමථ - විදර්ශනා සැප ගෙන දෙන බැවින් ප්‍රතිපත්තියෙන් මපජේඣ කල්‍යාණ වශයෙන් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ පිළිපදින ලද්දේ ප්‍රතිපත්ති ඵල නිමි කල්හි උපේක්ෂා වශයෙන් අටලෝ දහමින් කම්පා නොවන තාදී බැව් ගෙන දීමෙන් ප්‍රතිපත්ති ඵල වශයෙන් පරියෝසාන කල්‍යාණ ඇති බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ අර්ත්ථ සම්පත්තියෙන් ද ව්‍යඤ්ජන සම්පත්තියෙන් ද යුක්ත බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ සර්ව සම්පූර්ණ පිරිසිදු බ්‍රහ්මචර්‍ය්‍යාව ප්‍රකාශ කරන බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

22. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ත්‍රිවිධ ශික්ෂා සංඛ්‍යාත ශාසන බ්‍රහ්මචර්‍ය්‍යාව ද මාර්ග බ්‍රහ්මචර්‍ය්‍යාව ද අර්ත්ථ සම්පත්තියෙන් යුක්ත බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

23. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පාළිධර්ම සංඛ්‍යාත ශාසන බ්‍රහ්මචර්‍ය්‍යාව අර්ත්ථ සම්පත්තියෙන් හා ව්‍යඤ්ජන සම්පත්තියෙන් යුක්ත වන බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

24. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශාසන බ්‍රහ්මචර්‍ය්‍යාව හා මාර්ගබ්‍රහ්මචර්‍ය්‍යාව සංකාසන, පකාසන, විවරණ, විභජන, උත්තානීකරණ, පඤ්ඤත්ති යන සවැදෑරුම් අර්ත්ථයෙන් යුක්ත බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

25. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශාසන-මාර්ග බ්‍රහ්මචර්‍ය්‍යාව උග්ඝටිතඤ්ඤු පුද්ගලයන් සඳහා සංක්ෂේපයෙන් අර්ත්ථ හැඟවීම නම් වූ ''සංකාසන''යෙන් ද, පළමුවෙන් අර්ත්ථ හැඟවීම නම් වූ ''පකාසන''-යෙන් ද යුක්ත බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

26. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශාසන-මාර්ග බ්‍රහ්ම චර්‍ය්‍යාව විපචිතඤ්ඤු පුද්ගලයන් සඳහා සංක්ෂේපයෙන් කියන ලද්ද විස්තර කිරීම නම් වූ ''විවරණ ''යෙන්ද පළමු කියන ලද්ද නැවත නැවත බෙදා දැක්වීම නම් වූ ''විභජන''යෙන් ද යුක්ත බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

27. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශාසන-මාර්ග බ්‍රහ්ම-චර්‍ය්‍යාව නෙය්‍යය පුද්ගලයන් සඳහා විවරණය තවද ප්‍රකට කොට කීම නම් වූ ''උත්තානීකරණ''යෙන් ද විභජනය දෘෂ්ටාන්ත දැක්වීමෙන් ඇසූවන් සිත සතුටු වන සේ ප්‍රකාරයෙන් හැඟවීම නම් වූ ''පඤ්ඤත්ති''යෙන් ද යුක්ත බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

28. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ අක්ෂර-පද-ව්‍යඤ්ජන-ආකාර-නිරුක්ති-නිර්දේශ යන සවැදෑරුම් ව්‍යඤ්ජන සම්පත්තියෙන් යුක්ත බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

29. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ අර්ත්ථ ගම්භීරත්වයෙන් සාර්ත්ථ බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

30. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ දේශනා ගම්භීරත්වයෙන් සබ්‍යඤ්ජන බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

31. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ අත්ථපටිසම්භිද-පටිභානපටිසම්භිද විෂය බැවින් සාර්ත්ථ ය. එහෙයින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

32. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ ධම්මපටිසම්භිද-නිරුක්තිපටිසම්භිද විෂය බැවින් සබ්‍යඤ්ජන යි. එහෙයින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

33. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ ශීලවිශුද්ධි ආදී සම්‍යක් ප්‍රතිපත්තියෙන් චතුස්සත්‍යය අවබෝධ වන බැවින් සාර්ත්ථ ය. එහෙයින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

34. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ ප්‍රතිපත්තියෙන් ආගමය ව්‍යක්ත වන බැවින් සබ්‍යඤ්ජන යි. එහෙයින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

35. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ සීල-ධුතාංග සමාදනය, සමථ-විදර්ශනා හා සත් තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වැඩීම් වශයෙන් සර්ව සම්පූර්ණ බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

36. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ දෘෂ්ටි-මානාදි උපක්ලේෂ නැති බැවින් ද, නිවන් පිණිස පවත්නා බැවින් ද, ලෝක විෂයෙහි අපේක්ෂා නැති බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

37. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද පර්‍ය්‍යාප්ති ධර්මය තෙමේ ඌනයයි ඇතුළු කළ යුත්තක් නැති බැවින් ද, අධික යැයි බැහැර කළ යුත්තක් නැති බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

38. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ධර්මයාගේ අර්ත්ථ විපර්‍ය්‍යාසයක් කිසිකලෙකුදු නොවන බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

39. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද අන්තරායකර ධර්ම අන්තරායකර ම බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

40. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් නෛර්‍ය්‍යාණිකයයි වදළ ධර්ම කිසිකලෙක වෙනස් නො වන බැවින් ද ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

41. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ලෝකෝත්තර ධර්ම වනාහි නිර්වාණයට අනුරූප වූ ප්‍රතිපත්තිය ද, ප්‍රතිපත්තියට අනුරූප වූ නිර්වාණය ද මනා කොට වදළ බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

42. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තෙමේ පිළිපන් තැනැත්තේ ඒකාන්තයෙන් සෝවාන් ආදී ආර්‍ය්‍යමාර්ග සතරට පමුණුවන බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

43. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් සංසුන් කෙලෙස් ඇතැයි වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍යඵල වනාහි සංසුන් කෙලෙස් ඇති නිසාම ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

44. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ශාස්වත - අමෘත - ත්‍රාණ - ලෙණා දී ස්වභාව ඇතැයි වදාරණ ලද නිර්වාණය ඒකාන්තයෙන් ඒ ස්වභාව ඇති බැවින් ස්වාක්ඛාත නම් වන සේක.

සන්දිට්ඨික ගුණ භාවනා,

1. "ධම්මො සන්දිට්ඨිකො" - භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ තම තමා විසින්ම ස්ව සන්තානයෙහි දැක්කයුතු හෙයින් ද නුවණින් අවබෝධ කර ගත යුතු හෙයින් ද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

2. "සො ධම්මො ඉතිපි සන්දිට්ඨිකො" භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනුදු සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද සෝවාන් ආදී ආර්‍ය්‍ය-මාර්ග ස්ව සන්තානයෙහි රාගාදි කෙලෙසුන් නැති කරන බැවින් තමා විසින්ම දැක්ක යුතුය යන අර්ත්ථයෙන් ද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ධර්මයම අනුන් කියනු අසා මෙ බඳු දෙයක් ඇතැයි අනුමානයෙන් සිතා නොගෙන තම තමා විසින්ම ප්‍රත්‍යවෙක්ෂාඥනයෙන් දැන ගත යුතු බැවින් ද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ප්‍රශස්ත වූ දෘෂ්ටි සංඛ්‍යාත සන්දිට්ඨියෙන් කෙලෙසුන් දිනන බැවින්ද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ තමා හා යෙදුනු සන්දිට්ඨියෙන් (ප්‍රශස්ත වූ දෘෂ්ටියෙන්) කෙලෙ-සුන් ජයගන්නා බැවින් ද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය ඵල ධර්මය තෙමේ තමාගේ ඉපදීමට හේතු වූ ප්‍රශස්ත දෘෂ්ටියෙන් ද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ අරමුණු කිරීමෙන් තමාට විෂය වූ ප්‍රශස්ත දෘෂ්ටියෙන් ද කෙලෙසුන් දිනන බැවින් සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ දකිමට සුදුසු හෙයින් ද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද සංසාරවට්ටභය සංසිඳු වන්නා වූ ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ භාවනාභිසමය වශයෙන් දක-ගැනීමට සුදුසු වන බැවින් ද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍යඵල ධර්මය හා නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ සච්ඡිකාභිසමය වශයෙන් දක ගැනීමට සුදුසු වන බැවින් ද සන්දිට්ඨික නම් වන සේක.

අකාලික ගුණ භාවනා

1. "ධම්මො අකාලිකො" – භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ (ඒ ධර්මයා ගේ ඉපදීමට අනතුරුවැම ඒ චිත්ත වීථියෙහි ම ඵලසිත් උපදනා බැවින්) කල් නොයවා මාර්ගයට අනතුරුව ම විපාක දෙන බැවින් අකාලික නම් වන සේක.

2. "සො ධම්මො ඉතිපි අකාලිකො" – භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනුදු අකාලික නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද මාර්ග කුශලය තෙමේ උපපජ්ජ-අපරාපරිය වශයෙන් කල්ගත වී විපාක දෙන ලෞකික කුශලය මෙන් නො වැ මාර්ගයට අනතුරු වැ ම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද මාර්ග කුශලය තෙමේ පස් දවසක් හෝ සත් දවසක් ඇවෑමෙන් විපාක දෙන ලෞකික කුශලය මෙන් නො වැ මාර්ග චිත්තයට අනතුරු වැ ම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ සෝවාන් ආදී සිව් වැදෑරුම් මාර්ග කුශලයන්ට අනතුරුවැ ම ඵල විපාක ගෙන දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ සුඤ්ඤත මාර්ග කුශලයට අනතුරුවැ ම ඵල ගෙන දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ අනිමිත්ත මාර්ග කුශලයට අනතුරුවැ ම ඵල ගෙන දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ අප්පණිහිත මාර්ග කුශලයට අනතුරුවැ ම ඵල ගෙන දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන පඤ්චාංගික කුශලයට අනතුරුවැ ම ඵල ගෙන දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ සම්මා දිට්ඨි ආදී අෂ්ටාංගික මාර්ග කුශලයට අනතුරුවැ ම ඵල ගෙන දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ සකල මාර්ග කුසල චිත්ත චෛතසිකයන්ට අනතුරුවැ ම විපාක ගෙන දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්යමාර්ග ධර්මය තෙමේ මාර්ග චිත්තයෙහි යෙදෙන ඒකග්ගතා චෛතසිකය සංඛ්‍යාත ලෝකෝත්තර කුසල ධ්‍යානයට අනතුරුවැම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ මාර්ග සිත්හි යෙදෙන සති චෛතසිකය සංඛ්‍යාත ලෝකෝත්තර කුසල සතිපට්ඨානයට අනතුරුවැ ම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ මාර්ග චිත්තයෙහි යෙදෙන විරිය චෛතසිකය නම් වූ ලෝකෝත්-තර කුසල සම්‍යක්පධානයට අනතුරුවැ ම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ ලෝකෝත්තර කුසල ඍද්ධිපාදයට අනතුරුවැ ම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ ලෝකෝත්තර කුසල ඉන්ද්‍රිය ධර්මයට අනතුරුවැම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ ලෝකෝත්තර කුසල බල ධර්මයට අනතුරුව විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ ලෝකෝත්තර කුසල බොජ්ඣංගයට අනතුරුවැ ම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ ලෝකෝත්තර කුසල ආර්‍ය්‍ය සත්‍යයට අනතුරුවැම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ ලෝකෝත්තර කුසල සමථයට අනතුරුවැම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ අවබෝධ කිරීම් වශයෙන් තමා දරන්නා වූ සත්ත්වයා සතර අපායටත්, සංසාර වට්ට දුඃඛයටත් වැටෙන්ට නො දී උසුලා සිටීම් සංඛ්‍යාත විපාකය මාර්ගයට අනතුරුවැ ම ගෙන දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

22. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ සෝවාන් ආදි මාර්ග සිත්හි යෙදෙන වේදනාදී නාමස්කන්ධ සංඛ්‍යාත ලෝකෝත්තර කුසලයට අනතුරුවැ ම විපාක ගෙන දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

23. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ මනායතන - ධම්මායතන දෙක නිමිති කොට කියනු ලබන ලෝකෝත්තර කුසල ආයතනයට අනතුරුවැ ම විපාක ගෙන දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

24. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ මනොවිඤ්ඤාණ ධාතු - ධම්ම ධාතු දෙක නිමිති කොට කියනු ලබන ලෝකෝත්තර කුසල ධාතුවට අනතුරුවැම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

25. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ ඵස්ස - මනො සඤ්චේතනා - විඤ්ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත ආහාර තුන නිමිතිකොට කියනු ලබන ලෝකෝත්තර කුසල ආහාරයට අනතුරුවැ ම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

26. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ නිර්වාණය අරමුණු කිරීම් වශයෙන් පහළ වන මාර්ග සම්ප්‍රයුක්ත ඵස්ස චෛතසිකය නිමිති කොට කියනු ලබන ලෝකෝත්තර කුසල ස්පර්ශයට අනතුරුවැ ම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

27. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍ය්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ මාර්ග චිත්තයෙහි යෙදෙන සෝමනස්ස හෝ උපෙක්ෂා වේදනාව නිමිති කොට කියනු ලබන ලෝකෝත්තර කුසල වේදනාවට අනතුරුවැ මැ විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

28. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ නිර්වාණයෙහි ආරම්මණ ලක්ෂණය සනිටුහන් කරන මාර්ග සම්ප්‍රයුක්ත සඤ්ඤාව නම් වූ ලෝකෝත්තර කුසල සඤ්ඤාවට අනතුරුවැම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

29. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ මාර්ග චිත්තයෙහි නිර්වාණය අරමුණු කිරීම් වශයෙන් යෙදෙන චිත්ත චෛතසික ධර්මයන් සම්පිණ්ඩනය කරන චේතනාව නිමිති කොට කියනු ලබන ලෝකෝත්තර කුසල චේතනාවට අනතුරුවැ ම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

30. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ ලෝකෝත්තර මාර්ග කුසල චිත්තයට අනතුරුවැ ම විපාක දෙන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

31. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද සෝවාන් මාර්ගය තෙමේ තමා අවබෝධ කැරගත් පුද්ගලයා ලාමක වූ පෘථග්ජන ගෝත්‍රයෙන් මුදවා එවෙලේම ආර්‍ය්‍ය ගෝත්‍රය ට පමුණුවන බැවින් ද අකාලික නම් වන සේක.

32. සෝවාන් මාර්ගඥානය ලැබූ කෙණෙහි ම සක්කාය දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා - සීලබ්බතපරාමාස යන සංයෝජන තුන ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

33. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම කාමරාග - ප්‍රතිඝාදීන්ගේ අපායට පමුණුවන ශක්තිය ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

34. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහි ම දිට්ඨි - විචිකිච්ඡා යන කෙලෙස් දෙක ප්‍රහාණය වන බැවින්ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

35. සෝවාන් මාර්ග ඥානය ලැබූ කෙණෙහි ම මිච්ඡාදිට්ඨි - මුසාවාද - මිථ්‍යා කර්මාන්ත - මිථ්‍යා ආජීව යන මිච්ඡත්ත සතර ප්‍රහාණය වන බැවින්ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

36. සෝවාන් මාර්ගඥානය ලැබූ කෙණෙහිම මාත්සය්‍ය (මසුරුකම) ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්ය මාර්ග ධර්මය අකාලික නම් වන සේක.

37. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම අනිත්‍යය නිත්‍යයැයි ද අනාත්මය ආත්මයැයි ද ගැනීම නම් වූ සංඥා-චිත්ත-දෘෂ්ටි යන විපය්‍ය්‍යාස තුන ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

38. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහි ම දුඃඛයෙහි සුඛයැයි ද, අශුභයෙහි ශුභ යැයි ද දැකීම නම් වූ දෘෂ්ටි විපය්‍ය්‍යාසය ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

39. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම සීලබ්බත පරාමාස, ඉදං සච්චාභිනිවෙස යන කාය ග්‍රන්ථ දෙක ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍ය මාරග ධර්මය තෙමේ අකාලිකනම් වනසේක.

40. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම ඡන්දදි අගති සතර ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

41. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහි ම දිට්ඨාසවය ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

42. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහි ම දිට්ඨිඕඝ – දිට්ඨියෝග දෙක ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

43. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම විචිකිච්ඡා නිවරණය සහ ඖදරික කුක්කුච්චය ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

44. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම මිත්‍ථ්‍යාදෘෂ්ටි වූ පරාමාසය ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

45. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහි ම දිට්ඨි – සීලබ්බත – අත්තවාද යන උපාදාන තුන ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

46. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම දිට්ඨි – විචිකිච්ඡා යන අනුසය දෙක ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

47. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම ප්‍රාණඝාත - අදත්තාදාන - කාමමිථ්‍යාචාර - මුසාවාද - මිථ්‍යාදෘෂ්ටි යන අකුසල කර්මපථ ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

48. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම දිට්ඨිගත සම්පයුත්ත සිත් සතරය, විචිකිච්ඡා සම්පයුත්ත සිතය යන අකුසල් සිත් පස ප්‍රහාණය කරන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

49. සෝවාන් මාර්ගය ලැබූ ආර්‍ය ශ්‍රාවකයා සකෘදගාමී මාර්ගය ලැබීමට සුදුස්සකු වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

50. සකෘදගාමී මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහි ම ඖදරික කාමරාග ප්‍රතිඝ-යන් ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

51. සකෘදගාමී මාර්ගය ලැබූ පුද්ගලයා අනාගාමී මාර්ගය ලැබීමට සුදුස්සකු වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

52. අනාගාමී මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම සූක්ෂ්ම වූ කාමරාගය සහ ප්‍රතිඝය ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

53. අනාගාමී මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම ද්වේෂය ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

54. අනාගාමී මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම මිච්ඡාසංකප්ප - පිසුනාවාචා ඵරුසාවාචා යන මිච්ඡත්ත තුන ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

55. අනාගාමී මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම ලෝක ධර්මයන්හි ප්‍රතිඝය ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

56. අනාගාමී මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම අශුභයෙහි ශුභය යන සංඥා-චිත්ත විපර්‍යාසයන් ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

57. අනාගාමී මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම ව්‍යාපාද කායගුන්ථය ප්‍රහා-ණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

58. අනාගාමි මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහි ම කාමාස්‍රවය ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍යී මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

59. අනාගාමි මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම කාමඕඝ – කාම යෝග දෙක ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍යී මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

60. අනාගාමි මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම කාමච්ඡන්ද – ව්‍යාපාද – කුක්කුච්ච යන නීවරණයන් ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍යී මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

61. අනාගාමි මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම කාමරාග – ප්‍රතිඝ යන අනුශය දෙක ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍යී මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

62. අනාගාමි මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම දෙස මලය ප්‍රහාණය වන බැවින්ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍යී මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

63. අනාගාමි මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම පිසුණාවාචා – ඵරුසාවාචා - ව්‍යාපාද යන අකුශල කර්මපථ තුන ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍යී මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

64. අනාගාමි මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම ප්‍රතිඝ සම්ප්‍රයුක්ත අකුසල් සිත් දෙක ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍යී මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

65. අනාගාමි මාර්ගඥනය ලැබූ කෙණෙහිම මක්ඛ - පලාස - මායා - සාඨෙය්‍යා – පමාද – ථම්භ – සාරම්භාදි ප්‍රතිඝ චිත්තෝත්පාද ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍යී මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

66. අනාගාමි මාර්ගඥනය ලැබූ පුද්ගලයා අර්හත් මාර්ගය ලැබීමට සුදුස්සකු වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍යී මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

67. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහි ම රූපරාගාදී සංයෝජන පස ප්‍රහාණය වන බැවින්ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍යී මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

68. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම ලොභ – මොහ – මාන – ථීන – උද්ධච්ච – අහිරික – අනොත්තප්ප යන කෙලෙසුන් ප්‍රහාණය වන බැවින්ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආය්‍යී මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

69. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම සම්ඵප්‍රලාපයැ, මිත්‍ය්‍යා ව්‍යායාමයැ, මිත්‍ය්‍යා ස්මෘතියැ, මිත්‍ය්‍යා සමාධියැ, මිත්‍ය්‍යා – විමුත්තියැ, මිත්‍ය්‍යා ඥානයැ යන මිච්ඡත්ත ධර්මයන් ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍යමාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

70. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම දුඃඛයෙහි සුඛය යි යන සංඥා – චිත්ත විපර්‍ය්‍යාසයන් ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

71. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම අභිධ්‍යාකායග්‍රන්ථය ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක .

72. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම භවාස්‍රව – අවිද්‍යාස්‍රව දෙක ප්‍රහාණය වන බැවින්ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

73. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම භවයෝග – අවිද්‍යායෝග ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

74. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම භවඕඝ – අවිද්‍යාඕඝ ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

75. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම ථින – මිද්ධ, උද්ධච්ච යන නීවරණයන් ප්‍රහාණය වන බැවින්ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

76. අරහත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම කාමූපාදානයයි කියනු ලබන වස්තුකාම සංඛ්‍යාත සියලු ලෞකික ධර්මයන් ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

77. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම මාන–භව–අවිද්‍යා යන අනුශය තුන ප්‍රහාණය වන බැවින්ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

78. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම ලෝභ – මෝහ යන මලධර්මයන් ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

79. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහිම සම්ඵප්‍රලාප - අභිධ්‍යා යන අකුශල කර්මපථ ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

80. අර්හත් මාර්ගය ලැබූ කෙණෙහි ම දිට්ඨිගත විප්පයුත්ත සිත් සතරය, උද්ධච්ච සම්පයුත්ත සිතය යන අකුසල් සිත් පස ප්‍රහාණය වන බැවින් ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ආර්‍ය්‍ය මාර්ග ධර්මය තෙමේ අකාලික නම් වන සේක.

ඒහිපස්සික ගුණ භාවනා

1. "ධම්මො ඒහිපස්සිකො" භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ විද්‍යමාන බැවිනුත් පිරිසිදු බැවිනුත් "එව බලව"යි කියන්නට සුදුසු වන හෙයින් ඒහිපස්සික නම් වන සේක.

2. "සො ධම්මො ඉතිපි ඒහිපස්සිකො" භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනුදු ඒහිපස්සික නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ අවබෝධ කිරීමේ පිළිවෙත විද්‍යමාන බැවිනුත්, පිරිසිදු බැවිනුත් නිවැරදි බැවිනුත් "එව බලව"යි දක්වීමට සුදුසු හෙයින් ද ඒහිපස්සික නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "එව පුරා බලව"යි දක්විය හැකි සීල සම්පද ඇති බැවින් ද ඒහිපස්සික නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "එව වඩා බලව"යි දක්විය හැකි සමාධි - ප්‍රඥාසම්පද ඇති බැවින් ද ඒහිපස්සික නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "එව පැමිණ බලව"යි දක්විය හැකි විමුක්ති සම්පද ඇති බැවින් ද ඒහි-පස්සික නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "එව පැමිණ බලව"යි දක්විය හැකි විමුක්ති ඥානදර්ශන සම්පද ඇති බැවින් ද ඒහිපස්සික නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "එව සපුරා බලව"යි දක්විය හැකි ශීලාදී සත්ත විශුද්ධි සම්පද ඇති බැවින් ද ඒහිපස්සික නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ''එව වඩා බලව''යි දක්විය හැකි සතර සතිපට්ඨාන ඇති බැවින් ද එහිපස්සික නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ''එව වඩා බලව''යි දක්විය හැකි සතර සම්‍යක්ප්‍රධාන ඇති බැවින් ද එහිපස්සික නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ''එව වඩා බලව''යි දක්විය හැකි සතර ඍද්ධිපාද ඇති බැවින්ද එහිපස්සික නම් වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ''එව වඩා බලව''යි දක්විය හැකි පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ඇති බැවින් ද එහිපස්සික නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ''එව වඩා බලව''යි දක්විය හැකි පඤ්ච බලධර්ම ඇති බැවින් ද එහි-පස්සික නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ''එව වඩා බලව''යි දක්විය හැකි සප්ත බොජ්ඣංග ධර්ම ඇති බැවින් ද එහිපස්සික නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ''එව වඩා බලව''යි දක්විය හැකි සම්මා දිට්ඨි ආදි අෂ්ට මාර්ග ඇති බැවින් ද එහිපස්සික නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ''එව අවබෝධකොට බලව''යි දක්විය හැකි සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල ධර්ම ඇති බැවින් ද එහිපස්සික නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ''එව මේ ශාසනයෙහි පිළිවෙත් පුරා සාක්ෂාත් කරව''යි නිර්භීතව දක්විය හැකි අමෘත මහා නිර්වාණධාතුව ඇති බැවින් ද එහිපස්සික නම් වන සේක.

(මෙසේ පිඩුකොට දැක් වූ ධර්ම, විග්‍රහ කොට වෙන වෙන ම භාවනා වාක්‍ය තනාගන්නේ නම් මැනවි.)

ඔපනයික ගුණ භාවනා

ස්ව සන්තානයට පමුණුවා ගැනීමට - සිය සිතින් පැමිණීමට - සිත්හි එළවා ගැනීමට - උපදවා ගැනීමට සුදුසු දෙය ඔපනයික නම් වේ. එ නම් මාර්ග ඵල ධර්මයි. හිස ගිනි ගත් කල්හි හෝ ඇඳි වත ගිනිගත් කල්හි හෝ එය නිවීමට නො බලා වුව ද භාවනා වශයෙන් සෝවාන් ආදි

මාර්ග සතරය, එම ඵල සතරය යන ලෝකෝත්තර ධර්ම අට සිතෙහි උපදවා ගැනීමට සුදුසු වන බැවින් හෙවත් ස්ව සන්තානයට පමුණුවා ගැනීමට සුදුසු බැවින් ඔපනයික නම් වේ. නිර්වාණය වනාහි අරමුණු කිරීම් වශයෙන් සිය සිතින් පැමිණීමට සුදුසු වන බැවින් – සිය සිතින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීමට සුදුසු වන බැවින් ඔපනයික නම් වේ. නැතහොත් නිර්-වාණයට පමුණුවන හෙයින් ආයර්‍ය්‍යමාර්ග සතර ද, ප්‍රත්‍යක්ෂ කටයුතු බවට පමුණුවන හෙයින් ආයර්‍ය්‍ය ඵල සතර හා නිර්වාණය ද යන ලෝකෝත්තර ධර්ම නවය ඕපනයික නම් වේ.

1. "ධම්මො ඔපනයිකො" භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ තමා සිත් සතන් හි එළවා ගත යුතු බැවින් ඔපනයික නම් වන සේක.

2. "සො ධම්මො ඉතිපි ඔපනයිකො" භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනුදු ඔපනයික නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ කාමච්ඡන්දයට විරුද්ධ වූ නෙක්ඛම්මය පහළ කරගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ව්‍යාපාදයට විරුද්ධ වූ මෛත්‍රිය පහළ කර ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ථීන–මිද්ධයට විරුද්ධ වූ ආලොක සංඥව පහළ කර ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධරමය තෙමේ උද්ධච්චයට විරුද්ධ වූ සමාධිය උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ විචිකිච්ඡාවට විරුද්ධ වූ ධර්මඥනය උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින්ද ඔපනයික නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ අවිද්‍යාවට විරුද්ධ වූ භාවනා ඥනය උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගතයුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ අරතියට විරුද්ධ වූ ප්‍රමෝද උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ නීවරණ ඉක්මවා යන ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ විතර්ක විචාර ඉක්මවා යන ද්විතීයධ්‍යානය උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ ප්‍රීතිය ඉක්මවා යන තෘතීය ධ්‍යානය උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ සැප වේදනාව ඉක්මවා යන චතුර්ත්ථධ්‍යානය උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන් දකින අනිත්‍යානු-පස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය දුක්ඛ වශයෙන් දකින දුක්ඛානු පස්සනාව උපදවා ගැනීම් යිශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය අනාත්ම වශයෙන් දකින අනත්තානු-පස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය කළකිරීම් වශයෙන් දකින නිබ්බිදනු-පස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය නො ඇලීම් වශයෙන් දකින විරාගානු-පස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රීසද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය නිරෝධ වීම් වශයෙන් දකින නිරෝධානු-පස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගතයුතු බැවින් ද ඔප-නයික නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය අත්හැරීම් වශයෙන් දකින පටිනිස්සග්-ගානුපස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය ක්ෂයවීම් වශයෙන් දකින ඛයානු-පස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

22. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය ව්‍යයවීම් වශයෙන් දකින වයානු-පස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

23. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය පෙරලීම් වශයෙන් දකින විපරිණා-මානුපස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින්ද ඔපනයික නම් වන සේක.

24. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය නිත්‍යය යි නො ගන්නා වූ අනිමිත්-තානුපස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

25. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය සැපයයි නොගන්නාවූ අප්පණිහිතානු පස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

26. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය ආත්මයයි නොගන්නා වූ සුඤ්ඤ-තානුපස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

27. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය භංග වශයෙන් – අසාර බව දකින අධිපඤ්ඤාධම්ම විපස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

28. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය භය වශයෙන් දැක මුළාව දුරු කරන්නාවූ යථාභූත ඥානදර්ශනය උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

29. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය ආදීනව වශයෙන් දකින ආදීනවානුපස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

30. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය අත්හැරීමේ උපාය කළකන පටිසංඛානු පස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

31. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ පඤ්චස්කන්ධය අත්හැර නිවන් අරමුණු කරන විවට්ටානුපස්සනාව උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින්ද ඔපනයික නම් වන සේක.

32. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ සෝතාපත්ති මාර්ග ඵල ධර්මයන් උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

33. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ සකදාගාමී මාර්ග ඵල ධර්මයන් උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

34. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ අනාගාමී මාර්ගඵල ධර්මයන් උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

35. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ අර්හත් මාර්ග ඵල ධර්මයන් උපදවා ගැනීම් වශයෙන් සිත්හි එළවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

36. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ අරමුණු කිරීම් වශයෙන් අමෘත මහා නිර්වාණ ධාතුව සිතට පමුණුවා ගත යුතු බැවින් ද ඔපනයික නම් වන සේක.

පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි ගුණ භාවනා

1. "ධම්මො පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි" භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ උග්ඝටිතඤ්ඤ ආදි නුවණ ඇත්තන් විසින් ම තම තමන්ගේ සිත් සතන්හි ලා දත යුතු හෙයින් පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

2. "සො ධම්මො ඉතිපි පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි" භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනුදු පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් මාර්ග වඩන ලද්දේය"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දතයුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් ඵල ලබන ලද්දේය"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන ලද්දේය"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් ශීල විශුද්ධි සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලදූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින්ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් චිත්ත විසුද්ධි සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලදූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් දිට්ඨි විසුද්ධි සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලදූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් කංඛාවිතරණ විසුද්ධි සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලදූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන විසුද්ධි සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලදූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් පටිපදාඤාණ දස්සන විසුද්ධි සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලදූ" යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමෙ "මා විසින් ඤාණදස්සන විසුද්ධි සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද්දූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමෙ "මා විසින් සතර සතිපට්ඨාන සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද්දූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමෙ "මා විසින් සතර සම්‍යයක් ප්‍රධාන සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද්දූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමෙ "මා විසින් සතර ඍද්ධිපාද සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද්දූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමෙ "මා විසින් පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද්දූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමෙ "මා විසින් පඤ්ච බල ධර්ම සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද්දූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමෙ "මා විසින් සප්ත බොජ්ඣංග සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද්දූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමෙ "මා විසින් ආර්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන ලද්දූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමෙ "මා විසින් සම්මසන ඤාණ සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද්දූ"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් උදයව්‍යයඤාණ සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

22. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් භංගානුපස්සනා ඤාණ සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

23. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් භයතුපට්ඨාන ඤාණ සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

24. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් ආදීනවානුපස්සනා ඤාණ සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද"යි නැණවතුන් විසින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

25. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ 'මා විසින් නිබ්බිදනුපස්සනා ඤාණ සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩනා ලද"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

26. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ 'මා විසින් මුඤ්චිතුකම්‍යතා ඤාණ සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

27. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් පටිසංඛානුපස්සනා ඤාණ සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද" යි 'නැණවතුන් විසින් නුවණින් දතයුතු බැවින්ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

28. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් සංඛාරුපෙක්ඛා ඤාණ සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද"යි නැණවතුන් විසින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

29. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් අනුලොම ඤාණ සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

30. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් ගොත්‍රභූ ඥාණ සංඛ්‍යාත මාර්ගය වඩන ලද්"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

31. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් මෙසේ ලෞකික මාර්ග වඩා ලෝකෝත්තර සෝවාන් මාර්ගයට පැමිණෙන ලද්"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

32. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් සෝවාන් ඵලය ලබන ලද්"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

33. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් සකදාගාමී මාර්ගය වඩන ලද්"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දතයුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

34. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් සකදාගාමී ඵලය ලබන ලද්"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

35. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ මා විසින් අනාගාමී මාර්ගය වඩන ලදැයි' නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

36. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් අනාගාමී ඵලය ලබන ලද්"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

37. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් අර්හත් මාර්ගය වඩන ලද්"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

38. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් අර්හත් ඵලය ලබන ලද්"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දත යුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම් වන සේක.

39. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය තෙමේ "මා විසින් අසංඛත නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත් කරන ලද්"යි නැණවතුන් විසින් නුවණින් දතයුතු බැවින් ද පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහි නම්වන සේක.

ධම්මානුස්සතියේ ආනිසංස

"බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය උග්ඝටිතඤ්ඤ ආදී විඥයන්ටම විෂය වෙයි. අඥයන්ට විෂය නො වෙයි. එතකුදු වුව ද ස්වාක්ඛාතය කුමක් හෙයින් ස්වාක්ඛාත ද? සන්දිට්ඨික හෙයින් ස්වාක්ඛාත ය. අකාලික හෙයින් සන්දිට්ඨික ය. එහි පස්සික හෙයින් අකාලික ය. යමෙක් එහිපස්සික නම් ඒ ඕපනයිකයි. මෙ සේ ධර්ම ගුණ සිහිකරත් ම ඒ යෝගීහු ගේ සිත රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් අභිභූත නො වේ. ඔහු ගේ සිත එකල්හි ධර්මය අරමුණ කොටැ ම ඍජුත්වයට පැමිණේ. එයින් පෙර කී සේම නිවරණ විෂ්කම්භන වේ. ධ්‍යානාංග උපදී. ධර්මය පිළිබඳ වූ ගුණසාගරය ගැඹුරු බැවින් ද නා නා විධ ගුණ සිතෙහි නැඟෙන බැවින් ද අර්පණා ප්‍රාප්ත නො වේ. උපචාර ප්‍රාප්ත ම වේ. ඒ වූ කලී ධර්ම ගුණ සිහි කිරීමෙන් උපන් බැවින් ධර්මානුස්මෘතිය යන සංඛ්‍යාවට පැමිණේ.

මේ ධර්මානුස්මෘතියෙහි යෙදුනු යෝගී "මෙ බඳු ඕපනයික ධර්මයක් දේශනා කරන්නා වූ ද මෙ බඳු අංගයන්ගෙන් යුක්ත වූ ද, ශාස්තෘවරයකු අතීතාංශයෙහි ද නො දකිමි. දැනුදු නො දකිමි. ඔවුන් හා සමයෙක් නැතැ"යි ධර්ම ගුණ දර්ශනයෙන් ම තත් දෙශක වූ ශාස්තෘන් වහන්සේ කෙරෙහි ගෞරව සහිත වේ. යටත් පැවැතුම් ඇත්තේ වේ. ධර්මය කෙරෙහි ගරු බුහුමන් කරන්නේ ශ්‍රද්ධාදියෙන් විපුලත්වයට පැමිණේ. ප්‍රීති ප්‍රමෝද්‍ය බහුල කොට ඇත්තේ වේ. භය භෛරව ඉවසා (භය හා භයානක අරමුණු ඉවසන්නේ වේ) දුක් ඉවසීමෙහි සමර්ත්ථ වේ. ධර්මය හා එක්වැ වසමි යි යන සිත් පහළ වේ. ධරම ගුණානුස්මරණයට ස්ථාන වූ ඔහුගේ ශරීරය ද චෛත්‍ය ගෘහයක් මෙන් පූජාර්හ වේ. නිරුත්තර වූ ධර්මාවබෝධයට සිත් නැමේ. ශික්ෂාව්‍යතික්‍රමයට කාරණයක් පැමිණිය ද ධර්ම සුධර්මත්වය සිහිවීමෙන් වහා හිරි-ඔතප් පහළ වේ. ඉදින් ලෝකෝත්තර ගුණ නො ලද ද සුගති පරායන වේ.

'තස්මා හවෙ අප්පමාදං – කයිරාථ සුමෙධසො
එවං මහානුභාවාය – ධම්මානුස්සතියා සද"

"එබැවින් නුවණැත්තේ මේ සා මහානුභාව ඇති ධර්මානුස්මෘතිය සඳහා ඒකාන්තයෙන් නිතර අප්‍රමාද වන්නේ ය."

(විශුද්ධි මාර්ගය)

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 14 කොළඹ උද්‍යාන පාරේ අංක 12, පින්වත් ජේ. ජී. ප්‍රේමදාස මහත්මිය සහ දරු පිරිස විසින් පරලෝ සැපත් ඥතීන්ට පින් පිණිස, සම්බුද්ධ ශාසන චිරස්ථිතිය පතා, දෙහිවල නැදිමාලේ ශ්‍රීදේවී ප්‍රින්ටර්ස් (ප්‍රයිවෙට්) ලිමිටඩ්හි මුද්‍රණය කරවා ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 15

ශ්‍රී. බු. ව. 2532 ඉල් පුර 15 (1988-11-23)

සඞ්ඝානුස්සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

''සුපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො, උජුපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො, ඤායපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො, සාමීචිපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො, යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨපුරිසපුග්ගලා එස භගවතො සාවකසංඝො, ආහුනෙය්‍යො, පාහුනෙය්‍යො, දක්ඛිණෙය්‍යො, අඤ්ජලිකරණීයො, අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්සා''ති.

සංඝානුස්සතිය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් යටැ කී බුද්ධානුස්සති ආදියෙහි මෙන් පූර්වකෘත්‍යය කොටැ විවේකස්ථානයෙක රහසිගතවැ හිඳ මෙසේ ආර්‍ය්‍ය සංඝරත්නයේ ගුණ මෙනෙහි කළ යුතුය. විස්තර මතු දක්වනු ලැබේ.

සඞ්ඝ රත්නය

සංඝ යන වචනයේ තේරුම. සමූහය යනුයි. දේවසංඝ බ්‍රහ්මසංඝ ක්ෂත්‍රියසංඝ යනාදි වශයෙන් ලොවැ සමූහයෝ බොහෝ වෙත්. ඔවුනතුරෙන් සංඝ රත්නය යන නාමය ලැබෙනු යේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ආඥාව (නියමය) පරිදි පැවිද්ද ලබා ඇති සැරියුත් - මුගලන් මහ රහතුන් වහන්සේ ප්‍රධාන අපරිච්ඡින්න භික්ෂු පිරිසට පමණයි. ඒ ශ්‍රාවක සමූහය ආර්‍ය්‍ය ශීලයෙන් හා ආර්‍ය්‍ය දෘෂ්ටියෙන් සමාන බවට පැමිණි බැවින් ශ්‍රාවක සංඝ නම් වේ. මෙයින් නිෂ්පර්‍ය්‍යායෙන් ආර්‍ය්‍ය සංඝ සමූහය ම කියැවෙයි එසේ වී නමුත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ නියමය පරිදි පැවිද්ද හා උපසම්පදව ලබා ඇති සියලු භික්ෂූන් වහන්සේ ම සංඝ රත්නයට අයත් වෙති. සංඝයා වහන්සේ ගේ විනය කර්මවලට නො ගත්තේ වී නමුත් සංඝ සන්තකයෙහි අයිතිය ඇති බැවිනුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ නියමය පරිදි පැවිදි බැව් ලබා ඇති බැවිනුත් සාමණේරයන් වහන්සේලා ද සංඝ රත්නය ට අයත් වෙති.

'සෝවාන් පුද්ගලයා ය, සෝවාන් ඵලයට පැමිණීම පිණිස පිළිවෙත් පුරණ පුද්ගලයා ය, සකෘදාගාමී පුද්ගලයා ය, සකෘදාගාමී ඵලයට පැමිණීම පිණිස පිළිවෙත් පුරණ පුද්ගලයා ය, අනාගාමී ඵලට පැමිණීම පිණිස පිළිවෙත් පුරණ පුද්ගලයා ය, අර්හත් පුද්ගලයා ය, අර්හත් ඵලයට පැමිණීම පිණිස පිළිවෙත් පුරණ පුද්ගලයා ය යන පුද්ගලයෝ අට දෙන සංඝ රත්නයට අයත් බවත් ඒ පුද්ගලයන් අට දෙන ආහුනෙය්‍ය, පාහුනෙය්‍ය, දක්ඛිණෙය්‍ය අඤ්ජලිකරණීය, අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස යන ගුණයනගෙන් සමන්වාගත බවත් ''අංගුත්තර අට්ඨක නිපාතයෙහි දක්වා ඇත්තේ ය. ''යටත් පිරිසෙයින් (අවම වශයෙන්) තිසරණ ගත උපාසක තුමා ද සෝවාන් ඵලය සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස පිළිපන්නෝ වේය''යි දක්ෂිණා විභංග අටුවා යෙහි දක්වා ඇත්තේ ය. එහි සඳහන් පරිදි සාමණේරයන් වහන්සේලා සංඝ රත්නයට අයත් බව පැහැදිලි වෙයි. ගිහි පින්වතුන් සංඝ රත්නයට අයත් නොවන බව කිවයුතු නො වේ.

තෙරුවන ගළපන රන්හුය. මෙ සේ සාමණේරයන් වහන්සේලා ඇතුළු කල්‍යාණ පෘථග්ජන උපසම්පද භික්ෂූන් වහන්සේලා ද. ශෛක්ෂ · අශෛක්ෂ සියලු ආය්‍යීයන් වහන්සේලා ද එකට ගළපන .(අමුණන) ශක්තිමත් රන්හු-යෙක් විද්‍යාමාන වෙයි. ඒ අමිළ රන්හුයෙහි නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්ම-රත්නය ද, සම්මා සම්බුඩ රත්නය ද ඇමිණී ඇත්තේ ය. බුද්ධානුස්සති- ධම්මානුස් සති භාවනාවන්හි යෙදුණු යෝගාවචර තුමා ''මම බුදු ගුණ දහම් ගුණ වශයෙන් කවරක් සිහි කෙළෙම්දැ''යි ආපසු හැරී බලන්නේ නම්'' මුඛ්‍ය වශයෙන් ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තිය ම සිහි කළෙමි''යි තමාට පෙනෙනු ඇත. අරණට හෝ රුක්මුලට හෝ ජනසුන් හිස් ගෙය ට හෝ වන් යෝගී හට බියක් තැති ගැන්මක් – ලොමුදැහැ ගැන්මක් ඇති වුණි නම් එය දුරු කැර ගැනීම පිණිස ''මා ම සිහි කළ යුතුය යි ද, එසේ නැතිනම් මාගේ ධර්මය සිහිකළ යුතුය යි ද, එසේත් නැතිනම් මාගේ ශ්‍රාවකසංඝයා සිහි කළ යුතුය''යි ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ බව ධජග්ග සූත්‍රයෙහි දැක්වෙයි. එයින් පෙනෙ-නුයේ බුද්ධ – ධම්ම – සංඝ යන රත්න තුන එකිනෙක වෙන් වූ රත්න තුනක් බව යි. එබඳු සූත්‍ර තවත් ඇත්තාහ. එහෙත් භාවනා වශයෙන් බුදුගුණ හා දහම්ගුණ සිහි කළා වූද, සඟ ගුණ සිහි කිරීමට සිත යොමු කරන්නාවූ ද යෝගාවචරයාට ඇත්ත වශයෙන් ම මේ රත්නත්‍රය ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තිය නැමැති එකම නූලක ඇමිණී ඇතැයි වැටහෙනු ඇත. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තියෙහි අගය ද සිහියට නැඟෙයි. තෙරුවන ගලපන රන්හුය කිමෙකැයි ද වැටහෙනු ඇත.

සංඝානුස්සති කර්මස්ථානය පුරාම පැතිරී ඇත්තේ ධර්මානුධර්ම ප්‍රති පදාවය. සංඝ ගුණ පාඨයෙහි සුපටිපන්නා දි ගුණපද නවයක් ඇත්තේ ය. ඒ නවය ම ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදායෙන් විසිතුරු වී ඇත්තෙ ය. එහි මුල් පද සතරෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව පිරූ ආකාරය විස්තර වෙයි. ආහුණෙය්‍යා දි පද සතරෙන් උන්-වහන්සේ සකල ලෝකයා ගේ වැඳුම් පිදුම් ගරු බුහුමන් ලැබීමට සුදුසු වන නියාව සිහි කෙරෙයි. අන්තිම පදයෙන් උන්වහන්සේ සදේවක ලෝක යාට පින් කුඹුරක් වන බව දැක්වෙයි. නොහොත් සංඝ රත්නයෙන් සදේවක ලෝකයාට ලැබෙන විපුල ඵලය ප්‍රකාශ වෙයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව පුද්ගලානුරූප වැ සහ අවස්ථානුරූප වැ ඉතා සංක්ෂෙපයෙන් ද, මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් ද, ඉතා දීර්ඝ වශයෙන් ද දේශනා කළ සේක. සංඝානුස්සතිය වඩනු කැමැති යෝගා වචරයා විසින් තමාට වැටහෙන ආකාරයකින් මෙනෙහි කළ යුතුය.

ගුණ පද වල තේරුම.

1. "සුපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො"

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ අධිශීල - අධි චිත්ත - අධිප්‍රඥ සංඛ්‍යාත සුන්දර වූ ප්‍රතිපදාවට මනාව පිළිපන් හෙයින් සුපටිපන්න නම් වන සේක.

2. "උජුපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො"

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ අධිශීල - අධි චිත්ත - අධි ප්‍රඥ සංඛ්‍යාත ඍජු පිළිවෙතට පිළිපන් හෙයින් උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

3. "ඤායපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො"

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ අධිශීල -අධි චිත්ත - අධිප්‍රඥ සංඛ්‍යාත නිවන් මහට බැසගත් හෙයින් ඤායපටිපන් නම් වන සේක.

4. "සාමීචිපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො"

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ අධිශීල - අධි චිත්ත - අධිප්‍රඥ සංඛ්‍යාත ගරු බුහුමනට සුදුසු වූ ප්‍රතිපත්තියට බැසගත් හෙයින් සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

5. "යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා එස භගවතො සාවක සංඝො ආහුනෙය්‍යො"

යම් ඒ පුරුෂයුග්ම සතරෙක් වේ ද, පුරුෂ පුද්ගලයෝ අට දෙනෙක් වෙත්ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ඒ ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ ඉතා දුර සිට වුවත් ගෙනැවිත් දෙන සිවුපසය පිළිගැනීමට සුදුසු වන බැවින් ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

6. "පාහුනෙය්‍යො භගවතො සාවකසංඝො"

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ පාහුන නම් වූ ආගන්තුක සත්කාරය වුව ද ලබන්නට සුදුසු වන බැවින් "පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

7. "දක්ඛිණෙය්‍යො භගවතො සාවක සංඝො"

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ සැදැහැවතුන් විසින් පරලොව සැප පතා දෙන දානය පිළිගැනීමට සුදුසු වන බැවින් "දක්ඛිණෙය්‍ය" නම් වන සේක.

8. ''අඤ්ජලිකරණීයො භගවතො සාවකසංඝො''

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ සකල ලෝකයා විසින් ම දොහොත් මුදුනේ තබා කරන නමස්කාර පිළිගැනීමට සුදුසු වන බැවින් ''අඤ්ජලීකරණීය'' නම් වන සේක.

9. ''අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස භගවතො සාවකසංඝො''

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ ලෝකයාහට උතුම් පින් කෙතක් වන බැවින් ''අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස'' නම් වන සේක.

භාවනාවිධිය . මෙ සේ ගුණපද නවයෙහි තේරුම් දැන පෙර කීසේ පූර්වකෘත්‍යය කොට, තැන්පත් වැ සැරියුත් මුගලන් දෙදෙනා වහන්සේ ප්‍රමුඛ මහා සංඝ රත්නය තමා ඉදිරියේ වැඩ සිටින ආකාරය සිතින් සලකා ඒ සංඝ ගුණ කැමැති වේලාවක් සජ්ඣායනා කරන්න. නැවත සිතින් පමණක් මෙනෙහි කරන්න. ඉන්පසු පාළියෙන් හෝ සිංහලෙන් හෝ ඒ දෙකින් හෝ අනුලෝම වශයෙන් සෑහෙන වේලාවක් සජ්ඣායනා කොට නැවත මෙනෙහි කරන්න. ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ද එසේ කොට අනුලෝම – ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ද එසේ ම භාවනා කරන්න. මෙ සේ භාවනා කරන යෝගාවචරයාගේ සිත සමාහිත වෙයි. නැවත උපන් සමාධිය පවත්වා ගැනීම පිණිස ද දියුණු කැර ගැනීම පිණිස ද පදයක් පාසා විස්තර වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය.

අනුලෝම- සුපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො, උජුපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො ඤායපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො, සාමීචිපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො, ආහුනෙය්‍යො භගවතො සාවකසංඝො, පාහුනෙය්‍යො භගවතො සාවකසංඝො දක්ඛිණෙය්‍යො භගවතො සාවක සංඝො, අඤ්ජලිකරණීයො භගවතො සාවකසංඝො, අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස භගවතො සාවකසංඝො.

ප්‍රතිලෝම- අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස භගවතො සාවකසංඝො, අඤ්ජලිකරණීයො භගවතො සාවකසංඝො, දක්ඛිණෙය්‍යො, භගවතො සාවකසංඝො, පාහුනෙය්‍යො භගවතො සාවකසංඝො ආහුනෙය්‍යො භගවතො සාවකසංඝො, සාමීචිපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො, ඤාය පටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො, උජුපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො, සුපටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො (පාළි වචනය කියනු සමඟම එහි අර්ථය ද සිහි වේ නම් – දනේ නම් සිංහලෙන් නො කීවත් වරද නැත. එසේ නැතිනම් අවශ්‍යයෙන් ම සිංහලෙන් ද කිව යුතුය.)

සුපටිපන්න ගුණ භාවනා

1. ''සුපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො'' – භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකවූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ සුපටිපන්න නම් වන සේක.

2. ''සො සාවකසංඝො ඉතිපි සුපටිපන්නො'' – භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනුදු සුපටිපන්න නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ආර්‍ය්‍යමාර්ග සංඛ්‍යාත සම්‍යක් ප්‍රතිපදාවට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

4 භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නිවනට නො පැමිණ නො නවතින ප්‍රතිපදාවට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නිවනට අනුලොම වන ප්‍රතිපදාවට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නිවනට අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාවට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නිවනට අනුරූප වූ ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ශීලවිසුද්ධි ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ චිත්තවිසුද්ධි ප්‍රතිපදාවට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ දිට්ඨිවිසුද්ධි ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධි ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මග්ගාමග්ගඤාණදස්සන විසුද්ධි ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ පටිපදාඤාණදස්සන විසුද්ධි ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ඤාණදස්සන විසුද්ධි ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සතිපට්ඨාන භාවනා ප්‍රතිපදවට මනා සේ පිළිපන් බැවින්ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සම්‍යක් ප්‍රධාන භාවනා ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ඍද්ධිපාද භාවනා ප්‍රති-පදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ඉන්ද්‍රියධර්ම භාවනා ප්‍රතිපදාවට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ බලධර්ම භාවනා ප්‍රති-පදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ බොජ්ඣංග භාවනා ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සම්මාදිට්ඨි භාවනා ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

22. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සම්මා සංකප්ප භාවනා ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් සුපටිපන්න නම් වන සේක.

23. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සම්මා වාචා ප්‍රතිපදව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

24. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සම්මා කම්මන්ත ප්‍රති-පදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

25. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සම්මා ආජීව ප්‍රතිපදව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

26. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සම්මා වායාම ප්‍රතිපදවට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

27. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සම්මා සති ප්‍රතිපදව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

28. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සම්මා සමාධි ප්‍රතිපදව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

29. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සෝතාපත්ති මාර්ග ඵල ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැන්ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

30. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සකදාගාමී මාර්ග ඵල ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

31. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අනාගාමි මාර්ග ඵල ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

32. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අරහත්ත මාර්ග ඵල ප්‍රතිපදාව ට මනා සේ පිළිපන් බැවින් ද සුපටිපන්න නම් වන සේක.

උජුපටිපන්න ගුණ භාවනා

1. ''උජුපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො'' - භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ ඇද නොවූ ඍජුවූ පිළිවෙතට හෙවත් ආර්‍ය්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට බැසගත් හෙයින් උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

2. ''සො සාවකසංඝො ඉතිපි උජුපටිපන්නො'' - භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනු දු උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ කාමසුඛල්ලිකානුයෝග අත්තකිලමථානුයෝගය යන අන්ත දෙකට නොපැමිණ මධ්‍යම ප්‍රතිපදවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ දුක්ඛාර්‍ය්‍ය සත්‍යය දැන ගැනීමේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ දුක්ඛසමුදයාර්‍ය්‍ය සත්‍යය දැන ගැනීමේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ දුක්ඛනිරොධාර්‍ය්‍ය සත්‍යය දැන ගැනීමේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ දුක්ඛනිරොධගාමිනී ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නෛෂ්ක්‍රම්‍ය සංකල්පනාව නම් වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අව්‍යාපාද සංකල්පනාව නම් වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අවිහිංසා සංකල්පනාව නම් වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ බොරුකීමෙන් වැළකීම නම් වූ සම්මා වාචා සංඛ්‍යාත මධ්‍යම ප්‍රතිපදවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

12 භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ කේළාම්කීමෙන් වැළකීම නම් වූ සම්මා වාචා සංඛ්‍යාත මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින්ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නපුරුවචන කීමෙන් වැළකීම නම් වූ සම්මා වාචා සංඛ්‍යාත මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ හිස්වචන කීමෙන් වැළකීම නම් වූ සම්මා වාචා සංඛ්‍යාත මධ්‍යම ප්‍රතිපදවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම නම් වූ සම්මා කම්මන්ත සංඛ්‍යාත මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීම නම් වූ සම්මා කම්මන්ත සංඛ්‍යාත මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ලාමක වූ ඉන්ද්‍රියබද්ධ කාමයන් සේවනය කිරීමෙන් වැළකීම නම් වූ සම්මාකම්මන්ත සංඛ්‍යාත මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අධර්මජීවිකාවෙන් වැළකීම නම් වූ සම්මා ආජීව සංඛ්‍යාත මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවන් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නූපන් අකුසල් නූපදවීමේ වෑයම වූ සම්මා වායාම නම් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ උපන් අකුසල් පහ කිරීමේ වෑයම වූ සම්මා වායාම නම් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නූපන් කුසල් ඉපදවීමේ වෑයම වූ සම්මා වායාම නම්. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

23. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන නම් වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

24. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨාන නම් වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

25. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨාන නම් වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

26. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ධම්මානුපස්සනා සති-පට්ඨාන නම් වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

27. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ප්‍රථමධ්‍යාන නම් වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

28. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ද්විතීයධ්‍යාන නම් වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

29. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ තෘතීයධ්‍යාන නම් වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

30. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ චතුර්ත්ථධ්‍යාන නම් වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

31. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සෝතාපත්ති මාර්ග ඵල ප්‍රතිලාභය පිණිස පවත්නා වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

32. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සකෘදගාමී මාර්ග ඵල ප්‍රතිලාභය පිණිස පවත්නා වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

33. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අනාගාමි මාර්ග ඵල ප්‍රතිලාභය පිණිස පවත්නා වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

34. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අර්හත් මාර්ග ඵල ප්‍රතිලාභය පිණිස පවත්නා වූ මධ්‍යම ප්‍රතිපදව ට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

35. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ගෝමුත්‍ර වංක සේ වංක නැත්තාවූ සෘජු ප්‍රතිපත්තිය ට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

36. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ චන්ද්‍රරේඛා වංක සේ වංක නැත්තාවූ අකුටිල ප්‍රතිපත්තියට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

37. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නගුල් අග සේ වංක නැත්තා වූ අජිම්හ ප්‍රතිපත්තිය ට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටිපන්න නම් වන සේක.

38. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මෙ සේ කාය වාග් මනො වංක නැත්තාවූ සෘජු ප්‍රතිපත්තිය ට පිළිපන් බැවින් ද උජුපටි-පන්න නම් වන සේක.

ඤායපටිපන්න ගුණ භාවනා

1. "ඤායපටිපන්නො භගවතො සො සාවකසංඝො" – භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ නිවන් මඟට පිළිපන් හෙයින් ඤාය පටිපන්න නම් වන සේක.

2. "සො සාවක සංඝො ඉතිපි ඤායපටිපන්නො" – **භාග්‍යවතුන් වහසේගේ** ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනු ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ශාන්ති ලක්ෂණ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ රාගක්ඛය නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ දෙසක්ඛය නම් වූ නිර්වණය පිණිස පිළිපන් බැවින්ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මොහක්ඛය නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ යෝගක්ෂේම නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මද සංසිඳුවන නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ඤායටිපන්න නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ තෘෂ්ණා පිපාස සංසිඳු වන නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ කම්කෙලෙස් – විවා යන සසර වට නැසීම නම් වූ නිවන් පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤාය-පටිපන්න නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සියලු සංස්කාරයන් ගේ සංසිඳීම නම් වූ නිවන් පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම්වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ඛන්ධ – කිලෙස – කාම – අභිසංඛාර යන උපධීන්ගේ අත්හැරීම නම් වූ නිවන් පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ තෘෂ්ණාක්ෂය නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ විරාග නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නිරොධ නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අජාති නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අජර නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අව්‍යාධි නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අමත නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අසෝක නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අනුපායාස නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

22. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සුඤ්ඤත නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

23. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අනිමිත්ත නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

24. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අප්පණිහිත නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

25. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සංස්කාරයන් වර්ජනය කිරීම නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

26. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ විසුද්ධි නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

27. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ විමොක්ඛ නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

28. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ක්ෂේමභාවය ඇති හෙයින් සිව නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

29. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ශාන්ත නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

30. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ප්‍රණීත නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

31. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අසංඛත නම් වූ නිර්වාණය පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ඤායපටිපන්න නම් වන සේක.

සාමීචිපටිපන්න ගුණ භාවනා

1. ''සාමීචිපටිපන්නො භගවතො සාවක සංඝො'' – භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ අනුන් විසින් කරනු ලබන උපස්ථානාදියට සුදුසු වන බැවින් සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

2. ''සො සාවකසංඝො ඉතිපි සාමීචිපටිපන්නො'' – භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනු දු සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සංසාර වට්ට දුක්ඛය තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙත ට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අවිද්‍යාව තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සංස්කාරයන් තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ විඥ්ඥාණය තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නාමරූප තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සළායතනය තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ඵස්සය හා වේදනාව තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ තණ්හා – උපාදානයන් තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ භවදුක්ඛය තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ජාති – ජරා තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ව්‍යාධි – මරණය තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සෝකපරිදේවයන් තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්නනම් වනසේක

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ දුක්දෙම්නස් තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ උපායසදුක්ඛය තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග දුක්ඛය තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ප්‍රියවිප්‍රයෝග දුක්ඛය තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සිතූ දෑ නොසිදුවීමේ දුක්ඛය තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ පඤ්චෝපාදානස්කන්ධ දුක්ඛය තරණය කිරීමට සුදුසු පිළිවෙතට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචි-පටිපන්න නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සම්මාසම්බුද්ධරජාණන් වහන්සේලා ගමන් ගත් පිළිවෙතට පිළපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

22. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ පසේබුදුරජාණන් වහන්-සේලා ගමන් ගත් පිළිවෙත ට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

23. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අගසව් - මහසව් උතුමන් වහන්සේලා ගමන් ගත් පිළිවෙත ට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

24. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සෝවාන් ආදී සියලු ආර්‍යයන් වහන්සේලා ගමන් ගත් පිළිවෙත ට පිළිපන්බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

25. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සසර දුක් බැහැරලීමට සමත් මනා ප්‍රතිපදාවට පිළිපන් බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

26. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ දෙව් මිනිසුන් ගේ ගරු බුහුමනට හා පූජාසත්කාරයට සුදුසු ප්‍රතිපදවට පිළිපන් බැවින්ද සාමීචිපටිපන්න නම් වන සේක.

ආහුනෙය්‍ය ගුණ භාවනා

1. "ආහුනෙය්‍යො භගවතො සාවකසංඝො - භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආය්‍යී සංඝ තෙමේ ඉතා දුර සිටත් සිව්පසය ගෙනවුත් පුදන්-නට සුදුසු බැවින් ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

2. "සො සාවකසංඝො ඉතිපි ආහුනෙය්‍යො - භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනු දු ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ සුපටිපන්න බැවින්ද උජුපටිපන්න බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ඤායපටිපන්න බැවින් ද සාමීචිපටිපන්න බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ආය්‍යී වූ ශීලස්කන්ධ-යෙන් සමාන්නාගත බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ආය්‍යී වූ ඉන්ද්‍රියසංවර-යෙන් සමන්නාගත බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සතිසම්පජඤ්ඤයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ කාය - චිත්ත - උපධි යන ත්‍රිවිධ විවේකයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ දිව්‍ය - බ්‍රහ්ම - ආය්‍යී යන ත්‍රිවිධ විහාරයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සුඤ්ඤත - අනිමිත්ත - අප්පණිහිත යන ත්‍රිවිධ විමෝක්ෂයෙන් සමන්නාගත බැවින්ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සෝවාන් මඟ පල නැණින් සමන්නාගත බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සකෘදගාමී මඟ පල නැණින් සමන්නාගත බැවින් ද ආහුනෙයය නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අනගැමි මඟ පල නැණින් සමන්නාගත බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ රහත් මඟ පල නැණින් සමන්නාගත බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ වීත රාග ඇති බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ රාගය දුරු කිරීම පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ වීත දෙස ඇති බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ද්වේෂය දුරුකිරීම පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ වීත මෝහ ඇති බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මෝහය දුරුකිරීම පිණිස පිළිපන් බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ චතුරාර්‍ය සත්‍යයය ප්‍රතිවෙධ කල බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

22. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අමෘත මහා නිර්වාණ ධාතුව සාක්ෂාත් කළ බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

23. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ශක්‍ර සුයාම සන්තුසිතා දී දිව්‍යරාජයන් විසින් ඉතා දුර සිට වුවද ගෙනවිත් දෙන සිව්පසය පිළිගැනීමට සුදුසු වන බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

24. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සහම්පතී සනත්කුමාරා දී බ්‍රහ්මරාජයන් විසින් ඉතා දුර සිට වුව ද ගෙනවුත් දෙන දනය පිළිගැනීමට සුදුසු වන බැවින් ද ආහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

පාහුනෙය්‍ය ගුණ භාවනා

1. ''පාහුනෙය්‍යො භගවතො සාවකසංඝො'' – භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය සංඝ තෙමේ දුර සිට පැමිණෙන ඥාති මිත්‍රාදීන් උදෙසා පිළියෙළ කළ පාහුන නම් වූ ආගන්තුක සත්කාරය පවා ලැබීමට සුදුසු වන බැවින් පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

2. ''සො සාවකසංඝො ඉතිපි පාහුනෙය්‍යො – භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනුදු පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සතර සංවර ශීලයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සතිසම්පජඤ්ඤයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ඉවැසීමෙන් හා සුරත බවෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සංවර විනයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ප්‍රහාණ විනයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සතර සතිපට්ඨානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සතර සම්‍යක් ප්‍රධානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සතර ඍද්ධි පාදයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ පඤ්ච ඉන්ද්‍රියයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ පඤ්ච බලයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සප්ත බොජ්ඣංගයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ආර්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ආර්‍ය ශීලස්කන්ධයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ආර්‍ය සමාධිස්කන්ධයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ආර්‍ය ප්‍රඥාස්කන්ධයෙන් සමන්නාත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ආර්‍ය විමුක්තිස්කන්ධයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ විමුක්තිඥානදර්ශනයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සතර මාර්ගඥානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සතර ඵල ඥානයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

22. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙමේ රජ මැති ඇමති ආදීන් උදෙසා පිළියෙල කළ ආගන්තුක සත්කාරයට සුදුසු වන බැවින්ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

23. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ දිව්‍ය බ්‍රහ්මාදීන් උදෙසා පිළියෙල කරන ලද සත්කාරය ලැබීමට සුදුසු වන බැවින් ද පාහුනෙය්‍ය නම් වන සේක.

24. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සියල්ලට පළමුව ගෙනැවිත් පිදියයුතු පූර්ව සත්කාරය ලැබීමට සුදුසු වන බැවින් ද පාහු-නෙය්‍ය නම් වන සේක.

දක්ඛිණෙය්‍ය ගුණ භාවනා

1. ''දක්ඛිණෙය්‍යො භගවතො සාවකසංඝො – භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ මෙලොව පරලොව හිත වැඩ සඳහා දිය යුතු දනය පිළිගැනීමට සුදුසු වන බැවින් දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

2. ''සො සාවකසංඝො ඉතිපි දක්ඛිණෙය්‍යො – භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනුදු දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සුපටිපන්න ගුණයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ උජුපටිපන්න ගුණයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ඤායපටිපන්න ගුණයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සාමීචිපටිපන්න ගුණ-යෙන් සමන්නාගත බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ශීල – සමාධි – ප්‍රඥ යන ත්‍රිශික්ෂායෙන් සමන්නාගත බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ විමුක්ති – විමුක්ති ඥාන දර්ශන සම්පන්න බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ශීලාදි සප්ත විශුද්ධි-යෙන් විශුද්ධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සෝවාන් ආදී සතර මාර්ගයෙන් හා ඵලයෙන් විසුද්ධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සද්ධා ධුරයෙන් විසුද්ධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ පඤ්ඤා ධුරයෙන් විසුද්ධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සමථාභිනිවෙසයෙන් විසුද්ධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ විපස්සනාභිනිවෙස-යෙන් විසුද්ධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ කායසක්ඛී බවට පැමී-නීමෙන් විසුද්ධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන්වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ දිට්ඨිප්පත්ත බවට පැමි-ණීමෙන් විසුද්ධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සද්ධානුසාරී බවට පැමිණීමෙන් විසුද්ධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ධම්මානුසාරී බවට පැමිණීමෙන් විසුදධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සද්ධාවිමුක්ත බවට පැමිණීමෙන් විසුද්ධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ පඤ්ඤාවිමුක්ත බවට පැමිණීමෙන් විසුද්ධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ උභතො භාග විමුක්ත බවට පැමිණීමෙන් විසුද්ධ වූ බැවින් ද දක්ඛිණෙය්‍ය නම් වන සේක.

අඤ්ජලිකරණීය ගුණ භාවනා

1. ''අඤ්ජලිකරණීයො භගවතො සාවකසංඝො – භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ දෙහොත් මුදුනේ තබා ඇඳිලි බැඳ වැඳීමට සුදුසු වන බැවින් අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

2. ''සො සාවකසංඝො ඉතිපි අඤ්ජලිකරණීයො''–භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනුදු අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අධිශීල – අධිචිත්ත – අධිප්‍රඥා යන ත්‍රිශික්ෂායෙන් සමන්නාගත බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ විමුක්ති – විමුක්ති ඥානදර්ශන යන ලෝකෝත්තර ගුණස්කන්ධයන්ගෙන් සමන්නාගත බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ රාග, දෙස, මෝහ දුරු කළ බැවින් ද අඤ්ජලිකංණීය නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ රාග, දෙස, මෝහ දුරු කිරීමට පිළිපන් බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නීවරණයන් පහ කළ බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සාරමුණෙහි ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත උපේක්ෂායෙන් සමන්නාගත බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ එකම ආරක්ෂාව වූ සම්මා සතියෙන් සමන්නාගත බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ඉවසීමය, සිව්පස ප්‍රත්‍ය-වෙක්ෂාවය, අසත්ප්‍රාය වස්තු සහ අසත්ප්‍රාය පුද්ගලයන් අත්-හැරීමය, වීර්‍යයෙන් කෙලෙස් මැඩලීය යන සතරෙන් සමන්නාගත බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සියලු මිථ්‍යාදෘෂ්ටි පහ කළ බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ කාමවස්තු සෙවීම, භවසම්පත් සෙවීම් හා ප්‍රතිපත්ති සෙවීම් යන සෙවීම් සම්පූර්ණයෙන් අත්හැරිය බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ චතුර්ථධ්‍යානයෙන් සංසිඳුනාවූ කායසංස්කාර සංඛ්‍යාත ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස ඇති බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා යන අකුශල විතර්කයන් පහකළ බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මනා සේ මිදුනා වූ අර්හත් ඵලසමාධි ඇති බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අර්හත් ඵල ප්‍රඥා ඇති බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සුපටිපන්න, උජුපටි-පන්න, ඤායපටිපන්න, සාමීචිපටිපන්න, යන ගුණයන්හි පිහිටි බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සෝවාන් ආදි සතර මාර්ගයෙහි පිහිටි බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සෝවාන් ආදි සතර ඵලයෙහි පිහිටි බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අමෘත මහා නිර්වාණ ධාතුවෙහි පිහිටි බැවින් ද අඤ්ජලිකරණීය නම් වන සේක.

අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්ස ගුණ භාවනා

1. ''අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස භගවතො සාවකසංඝො'' භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ආර්‍ය්‍ය සංඝ තෙමේ සත්ත්ව ලෝකයා හට අසදෘශ වූ පින් කෙතක් වන බැවින් අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස නම් වන සේක.

2. ''සො සාවකසංඝො ඉතිපි අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලොකස්ස'' භාග්‍යවතුන් වහනසේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මේ මේ කාරණයෙනු අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සුපටිපන්නාදි ගුණ අටෙන් සමන්නාගත බැවින්ද අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ ශිල – සමාධි – ප්‍රඥා යන ත්‍රිශික්ෂායෙන් සමන්නාගත බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ විමුක්ති – විමුක්ති ඥාන දර්ශන යන උත්තරීතර ගුණයෙන් සමන්නාගත බැවින් ද අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ පුද්ගල භේදයක් නො තකා සැමටම එළිය දෙන චන්ද්‍රයා මෙන් සැමට පිහිට වන බැවින්ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ නාලක, තුවටක, රථවිනීත, අරියවංශ වැනි උත්තරීතර ප්‍රතිපදාවන්ට පිළිපන් බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සෝතාපත්ති මාර්ග ඵලලාභී බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සෙ ගේ ශ්‍රාවක සංඝ වූ ඇතැම් සෝවාන් කෙනෙ–කුන් නැවත එක් වරක් ඉපද රහත්වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

10. භාග්‍ය තුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ඇතැම් සෝවාන් කෙනෙකුන් ආත්මභාව හයක් අතරතුර රහත්වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ඇතැම් සෝවාන් කෙනෙකුන් සත් වරක් ඉපද රහත් වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ සකදාගාමි මාර්ගඵල ලාභී බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ඇතැම් ශ්‍රාවක කෙනෙකුන් මෙහි දී (මිනිස් ලෝ) සකදාගාමිව මෙහිදීම රහත්වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ඇතැම් සකදාගාමි කෙනෙකුන් දෙව්ලොව ඉපද එහි දී රහත් වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ඇතැම් කෙනෙකුන් දෙව්ලොව දී සකදාගාමිව එහිම රහත්වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ඇතැම් කෙනෙකුන් දෙව්ලොව සකදාගාමිව මෙහි ඉපද මෙහිදී රහත් වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ ඇතැම් කෙනෙකුන් මෙහිදී සකදාගාමිව දෙව්ලොව ඉපද නැවත මෙහි ඉපද මෙහි දී රහත්වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ අනාගාමි මාර්ග ඵල ලාභී බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ අන්තරාපරිනිබ්බායි නම් අනාගාමි තෙමේ ශුද්ධාවාසයෙහි ඉපද ප්‍රථම වයසෙහි රහත්වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ උපහච්ච පරිනිබ්බායී නම් අනාගාමි තෙමේ ශුද්ධාවාසයෙහි ඉපද පශ්චිම වයසෙහි රහත්වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ අසංඛාර පරිනිබ්බායි නම් අනාගාමී තෙමේ උත්සාහ නො කොට රහත් වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

22. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ සසංඛාර පරිනිබ්බායි නම් අනාගාමි තෙමේ උත්සාහ කොට රහත්වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

23. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක වූ උද්ධංසොතගාමි නම් අනාගාමි තෙමේ පිළිවෙළින් පඤ්ච ශුද්ධාවාසයෙහිම ඉපද අකනිට්ඨා බඹතල යෙහි දී රහත්වන බැවින් ද අනුත්තර පුඤ්ඤක්ඛෙත්ත නම් වන සේක.

සඞ්ඝානුස්මෘතියෙහි ආනිසංස

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවකසංඝ තෙමේ මේ මේ කාරණයෙන් සුපටිපන්නය යනාදි වශයෙන් සංඝ ගුණ නවය සිහි කරණ යෝගාවචර තුමා ගේ සිත රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් මැඩලන්නේ (යටපත්වන්නේ) නොවෙයි. සංඝ ගුණයෙහි ම පිහිටන්නේ ය. සිත ඍජුවන්නේ ය. එයින් නීවරණ විෂ්කම්භනය වන්නේය. එවිගස ම ධ්‍යානාංග උපදනේය. එහෙත් සංඝ ගුණ ගැඹුරු බැවින් ද නා නා විධ සංඝ ගුණ සිහිවන බැවින් ද ධ්‍යානය අර්පණා ප්‍රාප්ත නොවෙයි. උපචාරම වන්නේය.

මෙසේ සංඝ ගුණ සිහිකරන යෝගාවචර තුමා බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ද ධර්මය කෙරෙහි ද සංඝයා කෙරෙහි ද ගෞරව ඇත්තේ වෙයි. ඔහු ගේ ශ්‍රද්ධාව වැඩිදියුණු වෙයි. මහත් බවට යෙයි. ප්‍රීති ප්‍රමෝදය බහුල වෙයි. භය හා භයානක අරමුණු ඉවැසිය හැකි වෙයි. දුක් ඉවැසීමෙහි ද සමතෙක් වන්නේය. සංඝයා සමඟ එක් වැ වාසය කරන්නේ ය යන හැඟීම ඇති වෙයි. සංඝානුස්මෘතියෙන් යුත් ඔහු ගේ ශරීරය පවා සංඝයා වහන්සේ රැස්වන පොහෝ ගෙයක් මෙන් පූජනීය වෙයි. සංඝගුණාධිගමය සඳහා ඔහු ගේ සිත නැමෙන්නේ ය. ශික්ෂා කඩ කිරීමක් සඳහා සිතක් ඇතිවත් ම තමා ඉදිරිපිට සංඝයාවහන්සේ පෙනී සිටින්නාක් මෙන් හැඟීයන්නේය. එහෙයින් වහා හිරි ඔතප් උපදනේ ය. ප්‍රතිපත්තිය කෙරෙහි වැඩි වැඩියෙන් උත්සාහය උපදනේ ය. ඉහාත්මයේ ම ධ්‍යාන මාර්ග ඵල නො ලබන්නේ නම් සුගතිගාමී වන්නේ ය.

''තස්මා හවෙ අප්පමාදං – කයිරාථ සුමෙධසො,
එවං මහානුභාවාය – සංඝානුස්සතියා සදා''

මෙසේ හෙයින් මහානුභාව ඇති සංඝානුස්මෘතිය සඳහා මනා නුවණැත්තේ ඒකාන්තයෙන් අප්‍රමාද වන්නේ ය. (විශුද්ධි මාර්ගය)

''සුප්පබුද්ධං සබුජ්ඣන්ති – සදා ගොතම සාවකා,
යෙසං දිවා ච රත්තොච – නිච්චං සංඝගතාසති''.

යම් කෙනෙකුන් ට දිවා රෑ දෙක්හි නිතර සඟ ගුණය අරමුණු කොට උපන් සිහිය ඇද්ද, ඒ බුද්ධ ශ්‍රාවකයෝ සුවසේ නිදා මනාව පුබුදිත්. (ධම්මපදය)

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 15, එච්. ඇම්. ගුණසේකර භාරකාර අරමුදල මගින් එම මැතිනියට පිං පිණිස කොළඹ 8, ප්‍රින්ටින් හවුස්හි මුද්‍රණය කර ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා — අංක 16

ශ්‍රී. බු. ව. 2532 දුරුතු පුර 15 (1989. 01. 21)

සීලානුස්සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"පුන ච පරං මහානාම අරියසාවකො අත්තනො සීලානි අනුස්සරති; අඛණ්ඩානි අච්ඡිද්දනි අසබලානි අකම්මාසානි භුජිස්සානි විඤ්ඤුප්පසත්ථානි අපරාමට්ඨානි සමාධිසංවත්තනිකානි"

(මහානාම සූත්‍රයෙහි අංගු. නි: බු: ජ: 4—14 පිට)

සීලානුස්සති භාවනාව වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් විවේකස්ථානයෙක රහසි ගතවැ හිඳ සිහියෙන් යුක්ත වැ "සාධු! සාධු!! මා ගේ සීලයෝ ඒකාන්තයෙන් අඛණ්ඩය, අච්ඡිද්‍රය, අසබලය, අකල්මාෂය, භුජිස්සය, විඤ්ඤුප්පසත්ථය, අපරාමට්ඨය සමාධිසංවත්තනිකය"යි මහානාම සූත්‍රයෙහි වදළ පරිදි අඛණ්ඩතාදි ගුණ වශයෙන් තමා ගේ සිල් සිහි කළ යුතුය. මෙහි තමා ගේ සිල් සිහිකළ යුතුයයි කී බැවින් ගිහි පින්වතුන් විසින් තමා සමාදන් වැ ගත් පංච සීලාදි සිල් ද, සාමණේරයන් වහන්සේ විසින් පැවිදි දස සීලයද, උපසම්පද භික්ෂූන් වහන්සේ විසින් සප්තාපත්තිස්කන්ධය වශයෙන් ද සිහි කළ යුතුය. අනුන්ගේ සිල් සිහි නො කළ යුතුය. අනුන් ගේ සිල් සිහි කිරීමේදී ප්‍රිය මනාපභාවය එළවන බැවින් හුදෙක් මෛත්‍රිය ට ආසන්න කාරණ වන බව දක්වා ඇත්තේය. එබැවින් අනුන්ගේ සිල් සිහි නො කළ යුතුය.

ශීලය අඛණ්ඩ, අච්ඡිද්‍ර, අසබල, අකල්මාෂ වීමේ හේතු :

සර්වප්‍රකාරයෙන් ශික්ෂාපද නො බිඳ රැක ගැනීමෙන් ද, බිඳුණු ශික්ෂාපද ඇති සාමණේරයන් වහන්සේ නැවත සිකපද සමාදන් වීමෙන්ද, බිඳුණු එහෙත් ප්‍රතිකර්ම කරගත හැකි ශික්ෂාපද ඇති උපසපන් භික්ෂූන් වහන්සේ ඇවැත් දෙසීම් වත්මනත් පිරීම් ආදියෙන් ප්‍රතිකර්ම කර ගැනීමෙන් ද, උපසම්පන්න අනුපසම්පන්න හැම දෙනම සප්ත මෛථුනයෙන් වියුක්ත වීමෙන්ද, ක්‍රොධ, උපනාහ, මක්ඛපලාස, ඉස්සා, මච්ඡරිය, මායා සාඨෙය්‍ය, ථම්භ, සාරම්භ, මාන, අතිමාන, මද, පමාද, යනාදි පාප ධර්මයන් නො ඉපදවීමෙන් ද, අප්පිච්ඡතා, සන්තුට්ඨිතා, සල්ලෙඛතාදි ගුණ උපදවා ගැනීමෙන් ද, ශීලය අඛණ්ඩතාදි වශයෙන් පිරිසිදු වන්නේය. එබඳු ශීලයො භුජිස්සාදි සිව්මහ ගුණයෙන්ද සමන්වාගත වෙත්.

ලාභ, යස, ධන, ඤාති, අඞ්ග, ජීවිත යන කරුණක් පිණිසද නො බිඳ සිල් රැක ගත යුතුය. පමා වරදෙකින් බිඳුනද යළි පිළියම් කරගත යුතු. ''අබ්‍රහ්මචරියා වෙරමණී සික්ඛා පදං සමාදියාමි''යි කියා සිල් සමාදන වූ ගිහි පින්වතුන් විසින් ද සප්ත මෛථුනයෙන් වැළකී සිල් පිරිසිදු කරගත යුතුය. ඔප් නැගූ දැරහමිණක් මෙන් මනාව පිරිසිදු කළ ස්වර්ණයක් මෙන් උපසම්පදයෙහි පටන් ඉතා පිරිසිදු වූ, අකුසලයක් තබා එබඳු සිතිවිලි මාත්‍රයෙකිනුදු කිලිටි නො වූ රහත් බවටම කාරණ වූ සීලය පරිපූර්ණ පාරිසුද්ධි සීල නම් වේ. එසේ සර්වාකාරයෙන් පිරිසිදු වූ සිල් ඇති කුලපුත් හට උපසම්පද මාලකයෙහි පටන් වූ තමා ගේ සීලය සිහි කොට සොම්නස උපදවා විදසුන් වඩා මගියකු ගේ කර උඩ දී රහත්වූ අම්බ ඛාදක මහා තිස්ස ස්ථවිර තුමන් වැනි උතුමනට මෙන් සීලානුස්සති භාවනාව සාර්ත්ථක වන්නේ ය. එ බැවින් පූර්ව කෘත්‍යය කොට විවේක වැ හිඳ තමා ගේ සිල් සිහි කළ යුතුය.

සිහි කළ යුතු පිළිවෙළ

පිරිසිදු වශයෙන් : සාධු! සාධු!! සමාධානාර්ත්ථයෙන ද, උපධාරණාර්ත ථයෙන්ද මාගේ සීලය පිරිසිදු වූයේය. චාරිත්‍ර–වාරිත්‍ර වශයෙන්ද........... ආභිසමාචාරික–ආදි බ්‍රහ්මචරියක වශයෙන් ද...........ප්‍රාණඝාතයා ගේ ප්‍රහාණයෙන් ද ප්‍රාණඝාතයෙන් වෙන්වීමෙන්ද........... ප්‍රාණඝාතයෙන් වෙන්වීමේ චේතනාවෙන්ද........... ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීමෙන්ද........... ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළක්මේ ශික්ෂාපදය නො ඉක්මවීමෙන් ද මාගේ සීලය පිරිසිදු වූයේය. (සැම ශික්ෂාපදයක් පාසාම ප්‍රහාණාදි පද යොදා සිහි කළ යුතු) ප්‍රණීත වූ ඡන්දයෙන් යුක්තවූ බැවින් ද මාගේ...........ප්‍රණීත වූ චිත්තයෙන්...........ප්‍රණීත වූ වීර්‍ය්‍යයෙන්...........ප්‍රණීත වූ ප්‍රඥාවෙන් ....ලොකාපවාදයට බියෙන් රැකි බැවින්ද...........ධර්ම ගෞරවයෙන් රැකි බැවින් ද...........ඇවැත් වලට නො පැමිණීමෙන් ද...........පැමිණි ඇවැතට පිළියම් කර ගැනීමෙන් ද...........විනය ධරයන් විචාරා විමති දුරු කළ බැවින්ද...........දුස්සීලයන් ඇසුරු නො කළ බැවින් ද...........

විසෙස භාගිය වශයෙන් ද..........නිබ්බේධ භාගිය වශයෙන් ද.......... ප්‍රාතිමොක්ෂ සංවර වශයෙන් ද..........ඉන්ද්‍රිය සංවර වශයෙන්ද.......... ආජීව වශයෙන්ද..........ප්‍රාතිමොක්ෂසංවර සීලය ශ්‍රද්ධාවෙන් සම්පාදනය කළ බැවින් ද..........ඉන්ද්‍රියසංවර සීලය සිහියෙන්..........ආජීවපාරිශුද්ධි සීලය වියඖයෙන්..........ප්‍රත්‍යයසන්නිඃශ්‍රිත සීලය ප්‍රඥාවෙන් සම්පාදනය කළ බැවින් ද මාගේ සීලය පිරිසිදු වූයේය. (සමාධානාර්ත්ථය යනාදි පදවල තේරුම් විශුද්ධි මාර්ගයේ ශීල නිර්දේශයෙන් දත යුතු)

අඛණ්ඩතාදි වශයෙන් අනුපසම්පන්නයන් විසින් මෙහෙහි කළ යුතු පිළිවෙළ අංක දෙකේ පත්‍රිකාවෙහි සඳහන් සිල් ආවර්ජනය කිරීම මෙනි.

(7 පිට) උපසම්පද භික්ෂූන් වහන්සේ විසින් මෙ සේ සිහි කළ යුතුය.

පාරාජික, සංඝාදිසේස, ථුල්ලච්චය, පාචිත්තිය, පාටිදෙසනිය, දුක්කට, දුබ්භාසිත යන සප්තාපත්තිස්කන්ධයන් අතුරෙන් එක් ආපත්තිස්කන්ධයෙක ද මුලින් හෝ අගින් හෝ සිල් පදයක් නො කැඩී ඇති බැවින් මා ගේ සීලය **අඛණ්ඩ** නම් වේ. . . . . .එක් ආපත්තිස්කන්ධයෙක හෝ මැද සිල් පදයක් නො කැඩී ඇති බැවින් . . . . .**අච්ඡිද්‍ර** නම වේ. . . . .එක් ආපත්තිස්කන්ධයෙක හෝ පිළිවෙළින් ශික්ෂාපද දෙක තුනක් නො බිඳී ඇති බැවින්. . . . .අසබල නම් වේ. . . . .එක් ආපත්තිස්කන්ධයෙක හෝ අතරතුර සිල්පද නො කැඩී ඇති බැවින්. . . .**අකල්මාෂ** නම් වේ.

මාගමුන් (ස්ත්‍රීන්) විසින් කරනු ලබන ඇඟ ඉලීම්, නැහැවීම්, අත් පා මැඩීම් නො ඉවසන බැවින් හා ආස්වාදනය නො කරන බැවින් මා ගේ සීලය අඛණ්ඩ ද, අච්ඡද්‍ර ද, අසබල ද, අකල්මාෂ ද වේ.

මාගමුන් සමඟ සිනාසීම්, සෙල්ලම් කිරීම්, මමත්වය කිරීම් නැති බැවින් . . . . . මාගමුන් සමඟ ඇසින් ඇස පැහැර නො බලන බැවින්. . . . .භික්ති ආදියෙන් පිටත සිට සිනාසෙන කථාකරන ගායනා කරන හඬන මාගම ගේ ශබ්දය නො අසන බැවින්. . . .පෙර මාගමුන් සමඟ කළ සිනා, කථා, ක්‍රීඩා සිහි නො කරන බැවින්. . . .පස්කම් සුව විඳින ගිහියන් දැක, එය කැමැති නො වන බැවින්. . . '' මම මේ සීල ව්‍රතාදියෙන් එක්තරා දෙවියෙක් වෙම්වා''යි ප්‍රාර්ත්ථනා නො කරන බැවින් මා ගේ සීලය අඛණ්ඩ ද, අච්ඡිද්‍ර ද, අසබල ද, අකල්මාෂ ද වේ. (සප්ත මෛථුන සූත්‍රය අංගු: නි: බු: ජ: 4—362 පිට).

ක්‍රෝධ නැමැති පාප ධර්මයෙන් පළුදු නො වූ බැවින් ද මා ගේ සීලය අඛණ්ඩ, අච්ඡිද්‍ර, අසබල, අකල්මාෂ වේ (උපනාහ, මක්ඛ, පලාස, ඉස්සා, මච්ඡරිය යනාදි පාපධර්මයන් පිළිබඳව ද මෙ සේ සිහි කරන්න.)

ලාභ, යස, ධන, ඥාති, අඞග යන කිසි කරුණක් නිසා සිකපද නො බිඳි බැවින් ද මා ගේ සීලය අඛණ්ඩ, අච්ඡිද්‍ර, අසබල, අකල්මාෂ වේ.

මෙසේ අඛණ්ඩතාදි වශයෙන් තමා ගේ සිල් මෙනෙහි කරන යෝගාවචරයා ගේ සිත රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් මඩනා ලද්දේ නො වෙයි. සෙස්ස බුද්ධානුස්සතියෙහි මෙනි. විශේෂයෙන් සීලානුස්සතියෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයා ශික්ෂාවෙහි ගෞරව කරන්නේ ය. සිල්වතුන් හා සභාග පැවතුම් ඇතියෙක් වන්නේ ය. ධර්මාමිස පටිසන්ථාරයෙහි නො පමා වන්නේ ය. අත්තානුවාදදි බියෙන් මිදුණේ වන්නේ ය. ස්වල්පමාත්‍ර වරදෙහි ද බියසුලු වන්නේ ය.

"තස්මා හවෙ අප්පමාදං — කයිරාථ සුමෙධසො,
එවං මහානුභාවාය — සීලානුස්සතියා සදා".

මෙසේ හෙයින් ශීලානුස්මෘතිය සඳහා නුවණැත්තේ හැම කල්හි අප්‍රමාද වන්නේ ය. (විශුද්ධි මාර්ගය)

සීලානුස්සති භාවනාව නිමි.

චාගානුස්සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

"ලාභා වත මෙ, සුලද්ධං වත මෙ, යෝහං මච්ඡෙරමලපරියුට්ඨිතාය පජාය විගතමලමච්ඡෙරෙන චෙතසා අගාරං අජ්ඣාවසාමි මුත්තචාගො පයතපාණි වොස්සග්ගරතො යාචයොගො දානසංවිභාගරතො"ති.

(අංගු: ඡක්ක නි: බු: ජ: 4—14 පිට) තේරුම: භාවනා පාඨ සමඟ දැක්වේ.

ත්‍යාගානුස්මෘතිය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා ස්වභාව වශයෙන් ම දන් දීමෙහි සැදී පැහැදී ගත්තකු විය යුතු. දෙනු පිණිස වෙන් කොට තබා දීමෙහි ද වැළඳීමට ගත් දෙයින් කොටසක් පවා දීමෙහි ද යෙදුණකු විය යුතු. භාවනාව ආරම්භ කරන දිනයෙහි "මෙ තැන් පටන් ප්‍රතිග්‍රාහකයකු ලද හොත් එක් පිඩකුදු නො දී නො වළඳමි"යි (ශික්ෂා පදයක් මෙන්) සමාදන් වැ ගෙනැ එදින ම ගුණවත් ප්‍රතිග්‍රාහකයකු හට තමා ගේ ශක්ති බල පමණින් දානයක් දී ඒ දානය නිමිති කොටැ ගෙනැ විවේකවැ හිඳ "ලාභා වත මෙ, සුලද්ධං වත මෙ" යනාදි ගුණ වශයෙන් තමා ගේ දානය (ත්‍යාගය) සිහි කළ යුතු. මුල මැද අග යන තුන් තන්හි ම සිත පහදවා ගෙන සිල්වත් ප්‍රතිග්‍රාහකයකුට ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් දානයක් දී එය සිහි කිරීමෙන් ස්වභාව වශයෙන් නිතර දන්දීමෙහි නො යෙදෙන පින්වතුන්ට ද මේ භාවනාව කළ හැකි වෙයි.

අප සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට මී වදයක් පූජා කළ රිළවෙක් එය සිහි කරමින් ප්‍රීතිමත් වැ නට නටා සිටිය දී මියැ ගොස් දෙව්ලොව උපන්නේ ය. පණස් පස් වසක් අලුගෝසු කම් කළ පුරුෂයෙක් දම්සෙනෙවි සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේට තමා ගේ ආහාර කොටස පූජා කොට එය සිහි කරමින් සිටියදී මියැ ගොස් දෙව්ලොව උපන්නේ ය.

"ලාභා වත මෙ" — සාධු! සාධු! ඒකාන්තයෙන් මට ලාභයෙක් ම වූයේ ය. බොජුන් දෙන දයකයා ප්‍රතිග්‍රාහකයනට ආයු, වර්ණ, සැප බල, ප්‍රඥා යන පස් කරුණක් දෙතැ යි වදළ සදහම මම ඉටු කෙළෙමි. සාධු! සාධු!! ඒකාන්තයෙන් මට ලාභයෙක්වූයේ ය. මම ආයුෂය දී දිව්‍යමය වූ ද මනුෂ්‍යමය වූ ද ආයුෂයට හිමි වූයෙමි. වර්ණය දී. . . . . සැපය දී. . . . . බලය දී. . . . ප්‍රඥාව දී දිව්‍යමය වූ ද මනුෂ්‍යමය වූ ද ප්‍රඥාවට හිමි වූයෙමි. සාධු! සාධු!!

දෙන තැනැත්තේ ලොවට ප්‍රිය වන්නේ ය. බොහෝ දෙන ඇසුරු කරනා-නාහ. කීර්තියට පැමිණෙන්නේ ය. ඔහුගේ යසස් වැඩෙන්නේය. තේජස් සහිත වැ පිරිස් මැදට එළඹෙන්නේය. නුවණින් හා සොම්නසින් විසාරද වන්නේය. යනාදි වශයෙන් දෙන්නහු පිළිබඳ යම් ලාභයෙක් දෙසූ සේක් ද ඒ ලාභ මට ද ඒකාන්තයෙන් අත් වන්නේ ය. සාධු! සාධු!!

"**සුලද්ධං වත මෙ**"— මා විසින් යම් බුදු සස්නෙක් හෝ මිනිසත් බවෙක් හෝ ලබන ලද නම් එය ඒකාන්තයෙන් මනා කොට ලබන ලද්දේ ය." මම මසුරුමලින් මඩනා ලද සත්ත්වයන් අතුරෙහි මසුරුමලද සෙසු රාග දෙසා දී මලද පහවූ සිතින් වාසය කරමි. (විගත මල මච්ඡෙරෙන චෙතසා විහරාමි) මම තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලා නො ගෙන නිරපේක්ෂවම දෙන්නේ වෙමි. (මුත්ත-චාගො) මම දෙනු පිණිස සෝදාගත් අත් ඇත්තේ වෙමි. (පයතපාණී) මම නිති දන්දීමෙහි ඇළුණේ වෙමි. (වොස්සග්ගරතො) මම යාචනයට – ඉල්ලීමට යෝග්‍ය වෙමි. (යාචයොගො) මම වෙන්කොට තබා දීමෙහි ද කැමට ගත් දෙයින් කොටස පවා දීමෙහි ද ඇළුණේ වෙමි. (දනසංවිභාගරතො)

මෙසේ තමා ගේ ත්‍යාග ගුණ සිහි කරන යෝගාවචරයාගේ සිත රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් මඩනා ලද්දේ නො වෙයි. ත්‍යාගය අරමුණු කොට ඔහුගේ සිත ඍජු වන්නේ ය. සෙස්ස බුද්ධානුස්සති ආදියෙහි මෙනි. විශේෂ-යෙන් වනාහි ත්‍යාගානුස්සතියෙහි යෙදුණු යෝගාවචරයා බොහෝ සෙයින් ත්‍යාගයෙහි ඇළුණේ වේ. නිර්ලෝභ අදහස් ඇත්තේ වේ. මෛත්‍රී සහගත වේ. . . . .

"තස්මා හවෙ අප්පමාදං — කයිරාථ සුමෙධසො
එවං මහානුභාවාය — චාගානුස්සතියා සද".

එ සේ හෙයින් මහත් ආනුභාව ඇති ත්‍යාගානුස්මෘතිය සඳහා නුවණැත්තේ හැම කල්හි අප්‍රමාද වන්නේ ය. (විශුද්ධි මාර්ගය)

චාගානුස්සති භාවනාව නිමි.

දේවතානුස්සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

. . . . . යස්මිං මහානාම සමයෙ අරියසාවකො අත්තනො ච තාසං ච දෙව තානං සද්ධං ච සීලං ච සුතං ච චාගං ච පඤ්ඤං ච අනුස්සරති, නෙවස්ස තස්මිං සමයෙ රාග පරියුට්ඨිතං චිත්තං හොති . . . . .

. . . . . මහානාමයෙනි! යම් කලෙක ආර්‍ය්‍යශ්‍රාවකයා තමා ගේ ද ඒ දෙවියන් ගේ ද ශ්‍රද්ධා – ශීල – ශ්‍රැත – ත්‍යාග – ප්‍රඥා සිහි කෙරේ නම් ඔහු ගේ සිත රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් අභිභූත (යටපත්) නොවේ යයි (අංගු: නි: බු: ජ: 4—16 පිට) වදළ බැවින් දෙවතානුස්සතිය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා පළමු කොටැ චාතුර්මහාරාජිකාදි ඒ ඒ දෙව් ලෝ වැසි දෙවියන් ගේ ශ්‍රද්ධා දි ගුණ සිහි කටයුතු. ඉක්බිති ඒ දෙවියන් ගේ ගුණ සාක්ෂිස්ථානයෙහි තබා තමා ගේ ශ්‍රද්ධා දි ගුණ සිහි කළ යුතුය. ආර්‍ය්‍ය ශ්‍රාවකයා ගේ හා දෙවියන් ගේ ද ගුණ සම බැව් දක්වා තිබේ.

සිහි කරන පිළිවෙළ : — චාතුර්මහාරාජික නම් දෙවියෝ ඇත්තාහ. තාවතිංස නම් දෙවියෝ ඇත්තාහ. යාම–තුසිත – නිම්මාණරති පරනිම්මිතවසවත්ති නම් දෙවියෝ ඇත්තාහ. බ්‍රහ්ම කායික දෙවියෝ ඇත්තාහ. එයින් මතු පරිත්තාභාදි දෙවියෝ ඇත්තාහ. යම් බඳු ශ්‍රද්ධායෙකින් සමන්වාගත ඒ දෙවියෝ මෙයින් (මිනිස් ලොවින්) චුත වැ එහි උපන්නාහු ද මට ද එ බඳු වූ ශ්‍රද්ධා ඇත්තේ ය.

යම් බඳු ශීලයෙකින් සමන්වාගත ඒ දෙවියෝ මෙයින් චුත වැ එහි උපන්නාහු ද මට ද එ බඳු ශීල ඇත්තේ ය.

යම් බඳු ශ්‍රැතයෙකින් සමන්වාගත ඒ දෙවියෝ මෙයින් චුත වැ එහි උපන්නාහු ද මට ද එ බඳු ශ්‍රැතයෙක් ඇත්තේ ය.

යම් බඳු ත්‍යාගයෙකින් සමන්වාගත ඒ දෙවියෝ මෙයින් චුත වැ එහි උපන්නාහු ද මට ද එ බඳු ත්‍යාග ගුණ ඇත්තේ ය.

යම් බඳු ප්‍රඥායෙකින් සමන්වාගත ඒ දෙවියෝ මෙයින් චුත වැ එහි උපන්නාහු ද මට ද එබඳු ප්‍රඥා ඇත්තේ ය.

මෙ සේ තමා ගේ ද දෙවියන් ගේ ද ශ්‍රද්ධා- ශීල–ශ්‍රැත–ත්‍යාග–ප්‍රඥා සිහි කරන යෝගාවචරයා ගේ සිත රාගයෙන්–ද්වේෂයෙන්–මෝහයෙන් මැඩලන්නේ නො වේ. සිත ඍජු ම වන්නේය. පෙර කී සේ නීවරණ විෂ්කම්භනය වේ. එවිට ම ධ්‍යානාංග උපදී, එහෙත් ශ්‍රද්ධා දි ගුණ ගැඹුරු බැවින් ධ්‍යාන උපචාරප්‍රාප්ත ම වේ. දෙවතානුස්සතිය වඩන යෝගාවචරයා දෙවියන්ට ප්‍රිය වේ. මනාප වේ. බොහෝ සෙයින් ශ්‍රද්ධාදීන්ගේ විපුලත්වයට පැමිණේ. ප්‍රීති ප්‍රමොද්‍ය බහුල වැ වෙසේ. මතු ධ්‍යාන–මාර්ග–ඵල නො ලද හොත් සුගති පරායණ වේ.

"තස්මා හවෙ අප්පමාදං — කයිරාථ සුමෙධසො
එවං මහානුභාවාය — දෙවානුස්සතියා සද".

එ සේ හෙයින් මහානුභාව ඇති දේවානුස්මෘතිය සඳහා නුවණැත්තේ ඒකාන්තයෙන් අප්‍රමාද වන්නේ ය. (විශුද්ධි මාර්ගය)

දෙවතානුස්සති භාවනාව නිමි.

මරණානුස්සති භාවනාව

උපදෙශ පත්‍රිකා අංක 5 බලන්න.

කායගතාසති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

"අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො, මංසං නහරූ අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං, හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පප්ඵාසං අන්තං අන්ත ගුණං උදරියං කරීසං මත්ථලුඞ්ගං, පිත්තං සෙම්හං පුබ්බො ලොහිතං සෙදෙ මෙදෙ, අස්සු වසා ඛෙලො සිඞ්ඝාණිකා ලසිකා මුත්තංති."

මේ කයෙහි කෙස් ඇත්තේය. මේ කයෙහි ලෝම ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි නිය ඇත්තේය. මේ කයෙහි දත් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි සම ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි මස් ඇත්තේ ය...... .නහර ඇත්තේ ය. ඇට ඇත්තේ ය. ඇට මිදුලු ඇත්තේ ය. වකුගඩු ඇත්තේ ය. හෘදය ඇත්තේ ය. අක්මාව ඇත්තේ ය. දලබුව ඇත්තේ ය. බඩදිව ඇත්තේ ය. පපුමස ඇත්තේ ය. අතුණු ඇත්තේ ය. අතුණු බහන් ඇත්තේ ය. නො පැසුණු අහර ඇත්තේ ය. මල ඇත්තේ ය. හිස් මොල ඇත්තේ ය. පිත ඇත්තේ ය. සෙම ඇත්තේ ය. සැරව ඇත්තේ ය. ලේ ඇත්තේ ය. ඩහදිය ඇත්තේ ය. මේද තෙල් ඇත්තේ ය. කඳුලු ඇත්තේ ය. වුරුණු තෙල් ඇත්තේ ය. කෙළ ඇත්තේ ය. සොටු ඇත්තේ ය. සඳමිඳුළු ඇත්තේ ය. මුත්‍ර ඇත්තේ ය.

මේ කායගතාසතිය වනාහි බුද්ධොත්පාදයකම විනා අන් කලෙක නො-ලැබෙන්නේ ය. අන්‍ය තීර්ථකයන ට විෂය නො වන්නේ ය. බුද්ධොත්පාදයද දුර්ලභයි. පූර්වකෘත කුශල හේතුයෙන් ලැබී ඇති බුද්ධොත්පාද ක්ෂණය නිකරුණේ ඉක් මැ යා නො දී හැකි පමණින් කායගතාසතිය වැඩිය යුතු. එය නො වරදවාම නිවනට හේතු වෙයි.

මහණෙනි! එක් ධර්මයෙක් භාවිත බහුලීකෘත වූයේ මහත් සංවේග පිණිස පවතී. මහත් අර්ත්ථ පිණිස පවතී. මහත් වූ යොගක්ෂෙම (නිර්වාණය) පිණිස පවතී. මහත් වූ ස්මෘති ප්‍රඥා පිණිස - ඥානදර්ශන ප්‍රතිලාභ පිණිස – මේ අත් බැව්හි සැප විහරණ පිණිස – විද්‍යාවිමුක්ති – ඵල ප්‍රතිවේධය පිණිස පවත්නේ ය. කවර එක් ධර්මයෙක්ද? කායගතාසතිය යි. (අංගු: එකක නි: බු: ජ: 88 පිට)

'මහණෙනි! යම් කෙනෙක් භාවනා කිරීම වශයෙන් කායගතාසති වළඳත් නම්, ඔහු නිවන් වළඳති. යම් කෙනෙක් කායගතාසති නො වළඳත් නම්, ඔහු නිවන් නො වළඳත්''. යනාදි වශයෙන් කායගතාසති භාවනාවෙහි ආනිසංස දක්වා වදළ සූත්‍ර සූ තිසෙක් අංගුත්තර නිකාය එකක නිපාතයෙහි සඳහන් වෙයි. (බු: ජ: 1—88 පිට)

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් එ සේ බොහෝ ආනිසංස දක්වා වදළේ ශ්‍රාවක පිරිස කායගතාසතියෙහි උනන්දු කරවීම පිණිසය. මේ භාවනාව කරනු කැමැති ආදිකම්මික යෝගාවචරයා විසින් සත් වැදෑරුම් උද්ග්‍රහ කෞශල්‍යය හා දශවිධ මනස්කාර කෞශල්‍යය ද උගත යුතු. එහි උද්ග්‍රහ කෞශල්‍යය නම්: 1. වචනයෙන්, 2. සිතින්, 3. වර්ණ වශයෙන්, 4. සණ්ඨාන වශයෙන් 5. දිසා වශයෙන්, 6. අවකාශ වශයෙන්, 7. පරිච්ඡෙද වශයෙන් යන සත් ආකාරයෙන් උගෙනීම යි.

වචනයෙන් යනු කේසාදි කොටස් දෙතිස වණ්ණ සණ්ඨානාදි පස් ආකාරයෙන් තේරුම් ගෙන තව පඤ්චකාදි වශයෙන් පරිච්ඡෙද කොට අනුලෝම වශයෙන් ද ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ද, අනුලෝම – ප්‍රතිලෝම වශයෙන් ද, සජ්ඣායනා කිරීමයි. **සිතින්** යනු වචනයෙන් සේම සිතින් ද සජ්ඣායනා කිරීම යි. වචනයෙන් කරන සජ්ඣායනාව සිතින් සජ්ඣායනා කිරීමට ද සිතින් කරන සජ්ඣායනාව අශුභ ලක්ෂණාවබෝධයට ද උපකාර වෙයි. වණ්ණ – සණ්ඨානාදිය මතු දක්වනු ලැබේ.

දශවිධ නමස්කාර කෞශල්‍යය.

1. එකක් හැර එකක් මෙන් මෙනෙහි නො කොට පිළිවෙළින් මෙනෙහි කළ යුතුය. 2. ඉතා සීඝ්‍ර වශයෙන් මෙනෙහි නො කළ යුතුය. 3. ඉතා සෙමෙන් ද මෙනෙහි නො කළ යුතුය. 4. කර්මස්ථානය හැර පිටත අරමුණු මෙනෙහි නො කළ යුතුය. 5. කෙස්ය, ලොම්ය යනාදි වශයෙන් පැවැති ප්‍රඥප්තිය හැර පිළිකුල්ය යි සිත තැබිය යුතුය. 6. දෙතිස් කොටස් මෙනෙහි කරමින් භාවනා කරන කල්හි නො වැටහෙන කොටස් වෙතොත් ඒ හැර පියා වැටහෙන කොටස් පමණක් මෙනෙහි කළ යුතුය. කොටස් දෙකක් පමණක් වැටහේ නම් ඉනුදු වැටහෙන කොටස ගෙන භාවනා කළ යුතුය. එවිට අර්පණා උපදිනු ඇත .7. කේසාදි එක් කොටසකම අර්පණා වන්නේ ය. කොටස් 32 න් අර්පණා 32 ක් ලැබගත හැකියි. 8. කලින් කල සමාධි නිමිත්ත මෙනෙහි කළ යුතුය. කලින් කල පග්ගහ නිමිත්ත මෙනෙහි කළ යුතුය. කලින් කල උපෙක්ෂා නිමිත්ත මෙනෙහි කළ යුතුය. සමාධි නිමිත්තම මෙනෙහි කළේ නම් සිත කුසීත බවට වැටෙන්නේ ය. පග්ගහ නිමිත්තම මෙනෙහි කෙළේ නම් සිත නොසන්සුන් බවට වැටෙන්නේ ය. උපේක්ෂා නිමිත්තම මෙනෙහි කළේ නම් සිත ආශ්‍රවක්ෂය පිණිස සමාධිමත් නො වන්නේය. 9. සිතට නිග්‍රහ කළයුතු කල්හි නිග්‍රහ කළ යුතුය. ප්‍රග්‍රහ කළ යුතු කල්හි ප්‍රග්‍රහ කළ යුතුය. උපේක්ෂා කළ යුතු කල්හි උපෙක්ෂා කළ යුතුය. මාර්ග ඵලයන්ට නැමුණු සිත් ඇතිවිය යුතුය. නිවනෙහි ඇළුණකු විය යුතුය. 10 බොජ්ඣඞ්ග කෞශල්‍යය ඇතිවිය යුතුය. (උපදෙශ පත්‍රිකා අංක 7 බලන්න.)

සජ්ඣායනාව: දෙයාකාරයි. අප විසින් දිවා වන්දනා සමයෙහි කරනු ලබන ද්වත්තිංසාකාර සජ්ඣායනාව එක් ක්‍රමයෙකි. එක් පඤ්චකයක් අනුලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, සජ්ඣායනා කිරීම එක් ක්‍රමයෙකි. සම්මොහ විනොදනියෙහි මේ ක්‍රම දෙකම විස්තර කර තිබේ. (1932 මුද්‍රණය 157 පිටේ සිට බලන්න) දෙවනු කී ක්‍රමය සැකෙවින් මෙහි දක්වනු ලැබේ.

1. **තච පඤ්චකය** — කෙසා, ලොමා, නඛා, දන්තා, තචො'' යි අනුලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, තචො. . . .කෙසා'' යි ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද ''කෙසා. . . . තචො – තචො. . . . කෙසා'' යි අනුලෝම– ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද සජ්ඣායනා කට යුතුය.

2. **වක්ක පඤ්චකය** – ''මංසං, නහාරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ජා, වක්කං''යි අනුලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''වක්කං. . . .මංසං''යි ප්‍රතිලෝම වශයෙන දින 5 ක් ද, ''මංසං. . . .වක්කං – වක්කං. . . . මංසං''යි අනුලෝම – ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, සජ්ඣායනා කොට ඉක්බිති (තච පඤ්චකය හා එක්කොට) ''කෙසා. . . වක්කං''යි අනුලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''වක්කං. . . . කෙසා''යි ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''කෙසා. . . .වක්කං – වක්කං. . . . කෙසා''යි අනුලෝම – ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, සජ්ඣායනා කටයුතුය.

3. **පප්ඵාස පඤ්චකය** — ''හදයං, යකනං, කිලෝමකං පිහකං, පප්ඵාසං''යි අනුලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, පප්ඵාසං. . . . හදයං යි ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, හදයං. . . .පප්ඵාසං – පප්ඵාසං. . . . හදයං යි අනුලෝම – ප්‍රති-ලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද සජ්ඣායනා කට යුතුය. ඉක්බිති (පෙර කී දස කොටසුත් සමඟ එක් කොට) කෙසා. . . . පප්ඵාසං යි අනුලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''පප්ඵාසං. . . . කෙසා යි ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''කෙසා . . . . .පප්ඵාසං – පප්ඵාසං. . . . කෙසා 'යි අනුලෝම – ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද සජ්ඣායනා කටයුතුය.

4. **මත්තලුඞ්ග පඤ්චකය** — ''අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කරීසං, මත්ථ-ලුඞ්ගං''යි අනුලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''මත්ථලුඞ්ගං. . . .අන්තං''යි ප්‍රති-ලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''අන්තං. . . . මත්ථලුඞ්ගං – මත්ථලුඞ්ගං. . . . . අන්තං''යි අනුලෝම – ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද සජ්ඣායනා කටයුතුය. ඉක්බිති (පෙර කී පසළොස් කොටසුත් සමඟ එක්කොට) ''කෙසා. . . .මත්ථ-ලුඞ්ගං''යි අනුලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''මත්ථලුඞ්ගං. . . . කෙසා''යි ප්‍රති-ලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, කෙසා . . . . මත්ථලුඞ්ගං – මත්ථලුඞ්ගං. . . . . කෙසා යි අනුලෝම – ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද සජ්ඣායනා කළ යුතුය.

5. **මෙද ඡක්කය** — ''පිත්තං, සෙම්හං, පුබ්බො, ලොහිතං, සෙදො, මෙදො 'යි අනුලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, මෙදො. . . . පිත්තං''යි ප්‍රතිලෝම වශයෙන දින 5 ක් ද, ''පිත්තං. . . . මෙදො — මෙදො. . . . පිත්තං''යි අනුලෝම — ප්‍රති-ලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, සජ්ඣායනා කටයුතුය. ඉක්බිති (පෙර කී විසි

කොටසුත් සමඟ එක්කොට) ''කෙසා. . . මෙදෙ'' යි අනුලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, මෙදෙ. . . .කෙසා''යි ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''කෙසා. . . . . . .මෙදෙ — මෙදෙ. . . . කෙසා''යි අනුලෝම — ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද සජ්ඣායනා කළ යුතුය.

6. මුත්ත ඡක්කය — ''අස්සු, වසා, ඛෙලො, සිංඝාණිකා, ලසිකා, මුත්තං''යි අනුලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''මුත්තං. . . . අස්සු''යි ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''අස්සු. . . . මුත්තං – මුත්තං. . . . අස්සු''යි අනුලෝම – ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද සජ්ඣායනා කළ යුතුය. ඉක්බිති (පෙර කී සවිසි කොටසුත් සමඟ එක්කොට) ''කෙසා, ලොමා. . . .මුත්තං''යි දෙතිස් කොටසම අනුලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''මුත්තං. . . .කෙසා''යි ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද, ''කෙසා. . . . . . මුත්තං — මුත්තං. . . . . කෙසා'' යි අනුලෝම — ප්‍රතිලෝම වශයෙන් දින 5 ක් ද සජ්ඣායනා කළ යුතුය.*

සජ්ඣායනා කාලයෙහිම කේසාදීන් ගේ වර්ණ – සන්ඨාන – දිසා – ඕකාස – පරිච්ඡෙද යන පස් වැදෑරුම් නිමිති වචනයෙන් වචනය පැහැර පැහැර (සිතින් ස්පර්ශ කෙරෙමින්) සජ්ඣායනා කළ යුතුය. තව ද, ඉතා ශීඝ්‍ර වශයෙන් හෝ ඉතා සෙමෙන් හෝ සජ්ඣායනා නො කොට මධ්‍යම (සම) ප්‍රමාණයෙන් සජ්ඣායනා කළ යුතු. එ සේ සජ්ඣායනා කරන කල්හි සිත සමාධි ගත වෙයි. කර්මස්ථානය ද ප්‍රගුණ වෙයි. එ බැවින් පුරුදු පරිදි පූර්ව කෘත්‍යය කොට විවේකව හිඳ මෙ සේ සජ්ඣායනා කළ යුතුයි.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

1. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා

දෙතිස් කුණපයකින් සිදූ වූ මේ කයෙහි හිස මත පිහිටියා වූ දෙකෝටි පණස් ලක්ෂයක් පමණ වූ හිසකේ නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි කේසයෝ වර්ණයෙන් ගස් පෙනෙල ඇට මෙන් කළු පාට ඇත්තාහ. සටහනින් කිතුල් කෙඳි වන් සටහන් ඇත්තාහ. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි පිහිටියාහ. පිහිටි තැන් වශයෙන් ඉදිරි පසින් නළල් තලයෙන් ද, දෙ පසින් දෙකන් සිළුවෙන් ද, පිටු පසින් ගලවළුයෙන් ද, පිරිසිඳිනා වූ හිස වෙළා සිටි සම මත පිහිටියාහ. පරිච්ඡෙද වශයෙන් යටින් හිස වෙළා සිටි සමෙහි වී ඇට අගක් පමණ බැසගත් මුල තලයෙන් ද, උඩින් අහසින් ද, සරසින් ඔවුනොවුනගෙන් ද පිරිසිඳීම් ඇත්තාහ. මේ කයෙහි කේශයෝ වර්ණයෙන් ද පිළිකුල් ය. සටහනින් ද පිළිකුල්ය. ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය. ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල් ය.

2. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොමා

දෙතිස් කුණපයෙන්කින් සිදූ වූ මේ කයෙහි සකල කය වෙළා ගෙන සිටි සම මත නවානූ දහසක් රෝම කූපයන්හි පිහිටියා වූ ලෝම නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි ලෝමයෝ වර්ණයෙන් කළු පිඟුවන් පැහැ ඇත්තාහ.

* 24 වෙනි පිටේ අධො ලිපිය බලන්න.

සටහනින් අගින් නැමුණු සැවැන්දන මුල් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. දිසා වශයෙන් උඩ යට දෙදිසාවෙහි පිහිටියාහ. පිහිටි තැන් වශයෙන් අතුල් පතුල් හා කේසයන් පිහිටි තැන් හැර බෙහෙවින් ශරීරය වෙළා ගෙන සිටි සම මත පිහිටියාහ. පරිච්ඡෙද වශයෙන් යටින් කය වෙළා ගෙන සිටි සමෙහි ලේඩියකු තරම් බැසගත් මුල් තලයෙන් ද, උඩින් අහසින් ද, සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳී ඇත්තාහ. මේ කයෙහි ලෝමයෝ වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . . . ගන්ධයෙන් ද. . . . . ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . . . පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

3. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නඛා

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි ඇඟිලි අග පිහිටි නියපොතු නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි නියපොතු වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න වූ සුදුපාට ඇත්තාහ. සටහනින් මාලු පිළිපොතු වැනි සටහන් ඇත්තාහ. දිසා වශයෙන් දැතේ නියපොතු උඩ දිසාවෙහි ද, දෙපයේ නියපොතු යට දිසාවෙහි ද පිහිටියාහ. පිහිටිතැන් වශයෙන් ඇඟිලි අග පිහිටියාහ. පරිච්ඡෙද වශයෙන් යටින් හා වටින් තුන් පැත්තකින් ඇඟිලි අග මාංසයෙන් ද, අගින් සහ මුදුනින් අහසින් ද පිරිසිඳීම ඇත්තාහ. මේ කයෙහි නියපොතු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල් ය. සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . . .ආශ්‍රිත කුණපයෙයන්ගෙන් ද. . . පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

4. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ දන්තා

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි දෙහණු මත පිහිටියා වූ දෙතිස් දත් ඇට නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි දෙ තිස් දත් ඇට වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න වූ සුදුපාට ඇත්තාහ. සටහනින් නා නා සටහන් ඇත්තාහ. යටි දත් ඇන්දෙහි ඉදිරි පස මැද දත් සතර වනාහි මැටි පිඩෙක පිළිවෙළන් පිහිටියා වූ ලබු ඇට සතරක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. එයින් දෙපස එක එක දන්ත යක් මුල් එකක් අග එකක් සහිත වන බැවින් ඉද්දමල් කැකුළක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. ඉන් දෙපස එක එක දන්තයක් මුල් දෙකක් අග දෙකක් ඇති බැවින් කරත්ත අඩලියක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. ඉන් දෙපස දත් දෙක දෙක මුල් තුන අග තුන බැගින් ඇත්තාහ. ඉන් දෙපස දත් දෙක දෙක මුල් සතර අග සතර බැගින් ඇත්තාහ. උඩු දත් ඇන්දෙහි ද ඒ හා සමානය. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි පිහිටියාහ. පිහිටි තැන් වශයෙන් දෙහනු මත පිහිටියාහ. පරිච්ඡෙද වශයෙන් යටින් හනු ඇටයෙහි පිහිටි මුල් තලයෙන් ද, උඩින් අහසින් ද, සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද, පිරිසිඳීම ඇත්තාහ. මේ කයෙහි දත් ඇට වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. . . .සටහනින්ද. . . ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . . . .පිහිටි තැන් වශයෙන්ද පිළිකුල්ය.

5. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ තචො

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සකල කය වෙළා සිටි සම නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි සම වර්ණ යෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තේය. සටහනින් ශරීර ප්‍රදේශ වැනි සටහන් ඇත්තේය. විශේෂ වශයෙන් වනාහි දෙපයෙහි ඇඟිලි සම පට පණුවන්ගේ පට කෝෂ වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිටි පතුලෙහි සම පුට උපාහන හෙවත් සපත්තු සමක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. කෙණ්ඩා සම බත් මුළක් ඔතන ලද තල්පත් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. කලවායෙහි සම වනාහි සහල් පිරුණු දිග පසුම්බියක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. ආනිසද සම වනාහි දිය පිරුණු පට පෙරහණක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිටෙහි සම වනාහි පුවරුවක් මත ඔතන ලද ගවසමක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. උදරයේ සම වනාහි මහා වීණාවක් ඔතන ලද ගව සමක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. පසුවෙහි සම වනාහි බොහෝ සෙයින් හතරැස් සටහන් ඇත්තේය. දෙ අතෙහි සම වනාහි හියවුරක් හෙවත් ඊතල කොපුවක් ඔතන ලද සමක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිටිඅත් සම වනාහි පනා කොපු වැනි සටහන් ඇත්තාහ. අත් ඇඟිලි සම වනාහි යතුරු කොපු වැනි සටහන් ඇත්තාහ. ග්‍රීවායෙහි සම වනාහි ගලකඤ්චුකයක් වැනි හෙවත් ග්‍රීවා සැට්ටයක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. මුහුණේ සම වනාහි ලොකු කුඩා සිදුරු සහිත දෙබර කුඩුවක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. හිසෙහි සම වනාහි පාත්‍ර පසුම්බියක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ – යට දෙ දිසාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් සකල ශරීරය වෙළාගෙන පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් යටින් මස් පිඩු වලින් ද, උඩින් අහසින් ද, සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි සම වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය, සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන්ද. . . . . පිහිටි තැන් ව. යෙන්ද පිළිකුල්ය.

6. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මංසං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදුවූ මේ කයෙහි නව සියයක් පමණ මස් පිඩු නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි මස් පිඩු වර්ණයෙන් කැල මල් මෙන් රතුපාට ඇත්තාහ. සටහනින් නා නා සටහන් ඇත්තාහ. ජඞ්ඝායෙහි මස්පිඩු වනාහි තල් පතෙක ඔතන ලද බත්මුළක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. කලවයෙහි මස්පිඩු වනාහි දගලක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. ආනිසද මස් පිඩු වනාහි මැටියෙන් බඳින ලද උඳුන් කොනක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිටෙහි මස් පිඩු වනාහි පැදුරක එලන ලද තල් සකුරු පටල වැනි සටහන් ඇත්තාහ. දෙපාර්ශ්වයෙහි මස් පිඩු වනාහි පෙතැලිරුවෙක ආලේප කරන ලද තුනී මැටි පිඩු වැනි සටහන් ඇත්තාහ. දෙතනයෙහි මස් පිඩු වනාහි සිට ගෙන බිම හෙලූ මැටි පිඩු වැනි සටහන් ඇත්තාහ. බාහු දෙකෙහි මස්පිඩු වනාහි සම ඉවත් කරන ලද දෙකට නැමූ මහ මී කුණක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. දිසා වශයෙන් උඩ – යට දෙ දිසාවෙහි පිහිටියාහ. පිහිටිතැන් වශයෙන් සකල ශරීරයෙහි ඇට සැකිල්ල ආලේප කොට ගෙන සිටියාහ පරිච්ඡෙද වශයෙන් යටින් ඇට සැකිල්ලෙන් ද, උඩින් සමින්ද, සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම් ඇත්තාහ. මේ කයෙහි නව සියයක් පමණ මස් පිඩු වර්ණ වශයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . ගන්ධයෙන් ද. . . ආශ්‍රිත කුණපයෙන්ගෙන් ද. . . . පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

7. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නහාරූ

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි නවසියයක් පමණ වූ නහර නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ නහර වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න වූ සුදු පාට ඇත්තාහ. සටහනින් නා නා සටහන් ඇත්තාහ. නවසියයක් නහර අතුරෙන් ග්‍රීවායෙහි ඉදිරි පසින් කය වෙළා ගෙන බසින මහ නහර පසෙකි. පිටු පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි. දකුණු පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි. වම් පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි. දකුණු අතෙහි ඉදිරි පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි. පිටු පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි. වම් අතෙහි ඉදිරි පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි. පිටු පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි. දකුණු පයෙහි ඉදිරි පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි. පිටු පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි. වම් පයෙහි ඉදිරි පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි. පිටු පසින් බසින ලද මහ නහර පසෙකි. මෙසේ ශරීර සන්ධාරක කණ්ඩරා නම් වූ මහ නහර සැට වනාහි හාතාවාරිය අල රැසක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. සෙසු නහර වනාහි ශරීරයෙහි ඒ ඒ ප්‍රදේශයන් වෙළාගෙන පිහිටියාහ. ඔවුන් අතුරෙන් කණ්ඩර නහරයන් කෙරෙන් කුඩා වූ නහර නූල් ලණු වැනි සටහන් ඇත්තාහ. ඔවුන්ගෙන් කුඩා නහර වනාහි වූ කිඳිවැල් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. එයින් කුඩා වූ නහර වනාහි වීණාවෙක තත් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. එයින් කුඩා වූ නහර දළ නූල් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිටි අත් පා කෙරෙහි පිහිටි නහර වනාහි පක්ෂි පාද වැනි සටහන් ඇත්තාහ. හිසෙහි පැතිර ගත් නහර වනාහි ළදරුවන් ගේ ශීර්ෂ ජාලයක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිටෙහි නහර වනාහි අව්වේ එලන ලද තෙත් දැලකට සමාන සටහන් ඇත්තාහ. ඒ ඒ ශරීර ප්‍රදේශයන් හි පැතිර ගත් නහර වනාහි සිරුරෙහි පැළඳ ගන්නා ලද දැල් සැට්ට වැනි සටහන් ඇත්තාහ. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි ද යට දිසාවෙහි ද පිහිටියාහ. පිහිටි තැන් වශයෙන් සකල ශරීරයෙහි ඇටසැකිල්ල වෙළා ගෙන පිහිටියාහ. පරිච්ඡෙද වශයෙන් යටින් ඇට සැකිල්ලෙන් ද, උඩින් මස් පිඬු වලින් ද, සරසින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම් ඇත්තාහ. මේ කයෙහි නවසියයක් පමණ නහර වර්ණයෙන්ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද . . . .ගන්ධයෙන්ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . . පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

8. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨී

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි තුන්සියයක් පමණ වූ ඇට නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි අත් ඇට සූ සැටෙකි. පා ඇට ද සූ සැටෙකි. මාංශ නිඃශ්‍රිත මෘදු ඇට සූ හැටෙකි. එක පාදයෙක විලුඹු ඇට එකෙකි. ගොප් ඇට යුගලයෙකි. කෙණ්ඩා ඇට යුගලයෙකි. දණ ඇට එකෙකි. කලවා ඇට එකෙකි. ඉතිරි පාදයෙහි ද එසේ ම ය. කටි ඇට යුගලයෙකි. පිටකොඳු ඇට අටලොසෙකි. ග්‍රීවා ඇට සතෙකි. පරාල ඇට සූ විස්සෙකි. උර ඇට තුදුසෙකි. පපු ඇට එකෙකි. අකු ඇට යුගලයෙකි. පතු ඇට යුගලයෙකි. එක් අතක බාහු ඇට එක බැගිනි අග්‍රබාහු ඇට යුගලයෙකි. ඉතිරි අතෙහිද එ සේ ම ය. හනු ඇට යුගලයෙකි. නාසිකා ඇට එකෙකි. කන්සිළු ඇට යුගලයෙකි. නළල් ඇට එකෙකි. ඇස් ඇට යුගලයෙකි. හිස් කබල ඇට නවයෙකි. හිස් මුදුන් ඇට එකෙකි. මෙ සේ මේ කයෙහි තුන්සියයක් පමණ ඇට ඇත්තාහ.

මේ සියළු ඇට වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදු පාට ඇත්තාහ. සටහනින් නා නා සටහන් ඇත්තාහ. විශේෂ වශයෙන් වනාහි දෙපයෙහි ඇඟිලි අග පුරුක් ඇට ඉඟිනි ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ. මැද පුරුක් ඇට වනාහි කොස් ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ. මුල් පුරුක් ඇට වනාහි පනාබෙර හෙවත් උඩැක්කි වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිටු පා ඇට වනාහි තැළු හාතාවාරිය අල රැසක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. විළුඹු ඇට වනාහි පිටකටුව ඉවත් කළ තල් ඵලයෙක බීජ වැනි සටහන් ඇත්තාහ. ගොප් ඇට වනාහි ක්‍රීඩා ගෝල යුගලයක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. අනු ජඞ්ඝා ඇට වනාහි දුනු දණ්ඩක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. මහා ජඞ්ඝා ඇට වනාහි මලානික සර්පපිටක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. ජඞ්ඝා ඇට ගොප් ඇටකෙරෙහි පිහිටි තැන් වනාහි පතු ඉවත් නො කළ ඉඳිබොඩ වැනි සටහන් ඇත්තාහ. දණ ඇට වනාහි එක් පසෙකින් මඳක් ගෙවී ගිය හැඳිපියල්ලක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. දණ ඇට ජඞ්ඝා ඇට කෙරෙහි පිහිටි තැන් වනාහි ඉතා උල්වූ අග් ඇති හරක් අඟක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. කලවා ඇටවනාහි නොමනා කොට සසින ලද වෑ පොරෝ මිටක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. කලවා ඇට කටි ඇට පිහිටි තැනට ආසන්න තැන් වනාහි ක්‍රීඩා ගෝලයක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. කලවා ඇට කටි ඇට කෙරෙහි පිහිටි තැන් වනාහි මුදුනින් සිඳින ලද මහා දෙඹගෙඩියක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. කටි ඇට යුගලය ඒකාබද්ධව ඇති කල්හි වනාහි කුඹල් උදුනක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. වෙන් කොට ගන්නා ලද කටි ඇට යුගලය වනාහි කම්මල් කුළු ගෙඩියක බැඳි අයෝවලය හෙවත් යකඩ වළලු වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිට කොඳු ඇට කෙළවර පිහිටි ආනිසද ඇට වනාහි යටිකුරු කරන ලද සර්ප පෙණයක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. ලොකු කුඩා සිදුරු සතක් ද සහිතය. පිටකොඳු ඇට අටළොස ඇතුළතින් වනාහි වට කොට නවා එක පිට තබන ලද සුදු ඊයම් පට පෙළක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිට කොඳු ඇට අටළොස පිටුපසින් වනාහි හිඳිපත් වැලක් බඳු සටහන් ඇත්තාහ. ඔවුන් අතර තුර කියත් දැති වැනි තියුණු අග ඇති කටු දෙක තුන බැගින් පිහිටා ඇත්තාහ. පරාල ඇට සූවිස්ස අතුරෙන් නො පිරිපුන් පරාල ඇට වනාහි නො පිරිපුන් දෑකැති වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිරිපුන් පරාල ඇට වනාහි පිරිපුන් දෑකැති වැනි සටහන් ඇත්තාහ. සියලු පරාල ඇට සූවිස්ස වනාහි පියාපත් විහිදුවා ගත් සුදු කුකුළෙකුගේ පියාපත් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. උර ඇට තුදුස වනාහි දිරුණු කරත්ත අඹරාවක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. හදය ඇටය වනාහි තලප හැඳිගාන තලප පත්තක් වැනි සටහන් ඇත්තේ ය. අකු ඇට යුගලය වනාහි කුඩා අත්වද දණ්ඩක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පතු ඇට යුගලය වනාහි එක් පසෙකින් මඳක් ගෙවී ගිය සිංහල උදලු තලයක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. බාහු ඇට වනාහි කැඩපත් මිටක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. අග්‍රබාහු ඇට යුගලය වනාහි යුගලව පැන නැගුණු අංකුර තල් කඳක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. මැණික් කටු ඇට වනාහි වට කොට අලවා තිබූ සුදු ඊයම් පටක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. පිටු අත් ඇට වනාහි තැලූ හාතාවාරිය අල රැසක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. අත් ඇඟිලි මුල් පුරුක් ඇට වනාහි පණාබෙර හෙවත් උඩැක්කි වැනි සටහන් ඇත්තාහ. මැද පුරුක් ඇට වනාහි කොස් ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ. අග පුරුක් ඇට වනාහි ඉඟිනි ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ. ග්‍රීවා ඇට සත වනාහි වට කොට කපා පිළිවෙළින් අමුණා තබන ලද උණ බඩ වළලු පෙළක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ.

යට හනු ඇටය වනාහි කම්මල් කුළුගෙඩියක බැඳි වලල්ලක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. උඩු හනු ඇටය වනාහි උක්දඩු සසින සැතක් වැනි සටහන් ඇත්තේ ය. නාසිකා ඇට ද, ඇස් ඇට යුගලය ද මඳ ඉවත් කළ ළපටි තල්ඇට වැනි සටහන් ඇත්තාහ. නළල් ඇට වනාහි යටිකුරු කරන ලද සක්තලු කබලක් වැනි සටහන් ඇත්තේ ය. දෙකන් සිළු ඇට යුගලය වනාහි කරනවැමියන් ගේ කුර කෝෂයක් (කර කොපුවක්) වැනි සටහන් ඇත්තාහ. දෙකන් සිළුවටත් නළල් තලයටත් අතර ඇට වනාහි ගිතෙලින් පෙඟවූ පට කඩක් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. හිස් කබල් ඇට වනාහි එකට මසා අලවා තැබූ පරණ ලබු කබල් වැනි සටහන් ඇත්තාහ. හිස් මුදුන් ඇට වනාහි මුදුන සිදින ලද මඳක් වක් වූ පොල් කටුවක් වැනි වූ සටහන් ඇත්තේ ය. මෙ සේ සකල ශරීරයෙහි තුන්සියයක් පමණ වූ ඇට සටහනින් නා නා සටහන් ඇත්තාහ.

දිසා වශයෙන් උඩ – යට දෙ දිසාවෙහි පිහිටියාහ. පිහිටි තැන් වශයෙන් 180 ක් සන්ධිස්ථාන වශයෙන් ගැලපී ගෙන සිටියහ. පරිච්ඡෙද වශයෙන් යටින් ඇට මිදුළුයෙන්ද, උඩින් මස්පිඩු වලින් ද, මුලින් සහ අගින් ඔවුනොවුන්ගෙන් ද පිරිසිඳීම් ඇත්තාහ. මේ කයෙහි තුන් සියයක් පමණ වූ ඇට වර්ණයෙන්ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . . පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල් ය. මේ කයෙහි අත් ඇට සූ සැට වර්ණයෙන් ද . . . . සටහනින්ද. . . . ගන්ධයෙන් ද. . . . ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය. මේ කයෙහි පා ඇට සූ සැට වර්ණයෙන් ද. . . සටහනින් ද. . . . ගන්ධයෙන්ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය. මේ කයෙහි මාංස නිඃශ්‍රිත මෘදු ඇට සූ සැට . . . . මේ කයෙහි විලුඹු ඇට යුගලය. . . මේ කයෙහි ගොප් ඇට යුගලය. . . . ජඞ්ඝා ඇට යුගලය . . . . දණ ඇට යුගලය. . . . කලවා ඇට යුගලය. . . . කටි ඇට යුගලය. . . . පිට කොඳු ඇට අටළොස. . . . පරාල ඇට සූවිස්ස . . . . උර ඇට තුදුස. . . හදය ඇටය. . . .අකු ඇට. . . .පතු ඇට. . . .බාහු ඇට යුගලය. . . .අග්‍ර බාහු ඇට සතර. . . .ග්‍රීවා ඇට සත. . . . හනු ඇට යුගලය. . . . නාසිකා ඇට සහ ඇස් ඇට යුගලය. . . . නළල් ඇට . . . .දෙකන් සිළු ඇට හිස් කබල් ඇට. . . . හිස් මුදුන් ඇට වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . ගන්ධයෙන් ද. . . . ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

9. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨිමිඤ්ජා

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි ඇට මිදුලු නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි ඇට මිදුළු වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තාහ. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තාහ. දිසා වශයෙන් උඩ - යට දෙදිසාවෙහි පිහිටියාහ. පිහිටිතැන් වශයෙන් ඇට අභ්‍යන් තරයෙහි පිහිටියාය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් ඇට ඇතුළු තල වලින් ම පිරිසිඳීම් ඇත්තාහ. මේ කයෙහි ඇට මිදුළු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . . ගන්ධයෙන් ද. . . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

10. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වක්කං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි වකුගඩු නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි වකුගඩුව වර්ණයෙන් එරබදු ඇට මෙන් රතුපාට ඇත්තේය. සටහනින් එක නැටවේ හට ගත් ඉදුණු අඹගෙඩි දෙකක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් හෘදය මාංශයට දෙපසින් පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් වකුගඩු මෙන් ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි වකුගඩු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය, සටහනින් ද . . . .ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

11. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ හදයං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි හෘදය මාංශය නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි හෘදය මාංශය වර්ණයෙන් රතු නෙලුම් මලක් වැනි වූ රතුපාට ඇත්තේය. සටහනින් පිට පෙති ඉවත් කළ යටිකුරු කරන ලද රතු නෙලුම් කැකුලක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් උර කුහරය තුළ දෙතන මැද පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් හෘදය මාංශයෙන්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි හෘදය මාංශය වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය, සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන් ගෙන් ද. . . .පිහිටිතැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

12. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යකනං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි අක්මාව නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි අක්මාව වර්ණයෙන් රතු කුමුදු මලක් මෙන් රතුපාට ඇත්තේය. සටහනින් කොබෝලීල කොළයක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් උර කුහරය තුළ හෘදය මාංශයට දකුණු පසින් පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් අක්මාවෙන් ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි අක්මාව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන්ද පිළිකුල්ය.

13. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කිලොමකං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි දලඹුව නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය.. මේ කයෙහි දලඹුව පටිච්ඡන්න කිලොමකය, අපටිච්ඡන්න කිලොමකය නමින් දෙ වැදෑරුම් වන්නේය. මේ කයෙහි දලඹුව වර්ණයෙන් දුහුල් රෙදි කඩක් මෙන් සුදු පාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට බඳු සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් පටිච්ඡන්න කිලෝමකය උඩ දිසාවෙහිද, අපටිච්ඡන්න කිලෝමකය උඩ – යට දෙ දිසාවෙහි ද පිහිටියේ ය. පිහිටි තැන් වශයෙන් පටිච්ඡන්න කිලොමකය උර කුහරය තුළ හෘදය මාංශය, වකුගඩුව හා පපුමස

වෙළාගෙන පිහිටියේය. අපටිච්ඡන්න කිලෝමකය සකල ශරීරයෙහි සමටත් මසටත් අතර පිහිටියේය. පරිච්ඡේද වශයෙන් දලඹුවෙන් ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි දලඹුව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය, සටහනින් ද. . . . . ගන්ධයෙන් ද . . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

14. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පිහකං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි ඇලදිව නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි ඇලදිව වර්ණයෙන් නිකමලක් මෙන් නිල්පාට ඇත්තේය. සටහනින් කලු වස්සකුගේ දිවක් වැනි සටහන් ඇත්තේ ය. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් හෘදය මාංශයට වම් පසින් උදර පටලයා ගේ මතු භාගයෙහි එල්බෙමින් පිහිටියේය. පරිච්ඡේද වශයෙන් ඇලදිවෙන් පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි ඇලදිව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය, සටහනින් ද. . . ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . . පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

15. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පප්ඵාසං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි පපුමස් නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි පපුමස වර්ණයෙන් ඉදුණු දිඹුල් ගෙඩි මෙන් ලා රතුපාට ඇත්තේය. සටහනින් නො සම කොට කැඩූ මහ කැවුමක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් උර කුහරය තුළ හෘදය මාංශය, අක්මාව හා වකුගඩුව ට ඉහලින් එල්බෙමින් පිහිටියේය. පරිච්ඡේද වශයෙන් පපුමසින් පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි පපුමස වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය, සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

16. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි බඩවැල නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි බඩවැල වර්ණයෙන් වැලි මුසුකොට හනාගත් සුදු හුණු බදමක් වැනි සුදුපාට ඇත්තේය. සටහනින් ලේ ඔරුවක දරන ගසා ලූ හිස නැති ඇලි ගැරඬි කුණක් බඳු සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ – යට දෙදි සාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් උඩින් ගලවළයෙන් ද යටින් පක්වාශයෙන් ද අතර වූ ශරීර අභ්‍යන්තරයෙහි පිහිටියේය. පරිච්ඡේද වශයෙන් බඩවැලින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි බඩවැල වර්ණයෙන් පිළිකුල් ය. සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

17. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තගුණං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි අතුණු බහන් නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි අතුණු බහන් වර්ණයෙන් හෙල්මැලි මුල් වැනි සුදුපාට ඇත්තාහ. සටහනින් හෙල්මැලි මුල් වැනි වූ ම සටහන් ඇත්තාහ.

දිසා වශයෙන් උඩ – යට දෙදිසාවෙහිම පිහිටියාහ. පිහිටි තැන් වශයෙන් විසි එක් තැනින් නැමී ගිය බඩවැල් දරණ අතර පිහිටියේය. පරිච්ඡේද වශයෙන් අතුණුබහනින් ම පිරිසිදීම් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි අතුණුබහන් වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . . පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

18. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ උදරියං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදුවූ මේ කයෙහි නො පැසුණු අහර නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි නො පැසුණු අහර වර්ණයෙන් අනුභව කළ ආහාරයට සමාන වර්ණ ඇත්තේ ය. සටහනින් පෙරහන් කඩෙක ලිහිල් කොට බඳින ලද සහල් රුසක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ආමාශය තුළ පිහිටියේය. පරිච්ඡේද වශයෙන් නො පැසුණු අහර කොටසින් ම පිරිසිදීම් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි නො පැසුණු අහර වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . ගන්ධයෙන් ද. . . ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

19. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කරීසං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි පැසුණු අහර මල නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි පැසුණු අහර මල වර්ණයෙන් අනුභව කළ ආහාරයට සමාන වර්ණ ඇත්තේය. සටහනින් උණ නළයෙක පුරවන ලද පඬුවන් මැටි රුසක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් යට දිසාවෙහි ම පිහිටියේ ය. පිහිටි තැන් වශයෙන් අන්ත්‍රපටලයා ගේ කෙළවර පිහිටි අට හුලක් පමණ තැන් වූ පක්වාශයේ පිහිටියේය. පරිච්ඡේද වශයෙන් පක්වාශයෙන් සහ පැසුණු අහර මල කොටසින් පිරිසිදීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි පැසුණු අහර මල වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය, සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

20. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මත්ථලුඞගං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි හිස් මොල නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි හිස් මොල වර්ණයෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි පිහිටියේ ය. පිහිටි තැන් වශයෙන් හිස් කබල තුළ පිහිටියේය. පරිච්ඡේද වශයෙන් හිස් මොලයෙන් ම පිරිසිදීම් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි හිස් මොල වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . පිහිටි තැන් වශයෙන්ද පිළිකුල්ය.

21. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පිත්තං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදුවූ මේ කයෙහි පිත නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි පිත බද්ධ පිත අබද්ධ පිත නමින් දෙවැදැරුම් වන්නේ ය. බද්ධ පිත වර්ණයෙන් මිදුණු මී තෙලක් මෙන් කහපාට ඇත්තේය. අබද්ධ පිත වර්ණයෙන් මලානික රණවරා මලක් මෙන් ලා කහපාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් බද්ධ පිත උඩ දිසාවෙහි ද, අබද්ධ පිත උඩ – යට දෙදිසාවෙහි ද පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් බද්ධ පිත අක්මාව ඇසුරු කොට ඇති පිත් කෝෂයෙහි පිහිටියේය. අබද්ධ පිත සකල ශරීරය පැතිරගෙන පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් පිත් කොටසින් ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි පිත වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

22. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සෙම්හං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සෙම නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි සෙම වර්ණයෙන් කැලිය කොළ යුෂක් මෙන් අප්‍රසන්න සුදුපාට ඇත්තේ ය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ආමාශයට මතුපිට උදර පටලයෙහි පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් සෙම් කොටසින් ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි සෙම වර්ණයෙන් ද පිළිකුල් ය. සටහනින් ද. . . . ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

23. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පුබ්බො

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සැරව නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි සැරව වර්ණයෙන් ඉදුණු කොළයක් මෙන් පඬුපාට ඇත්තේ ය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේ ය. දිසා වශයෙන් උඩ - යට දෙ දිසාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ගෙඩි – පිළිකා වණ – තුවාළ ආදී තැන් වල පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් සැරව කොටසින් ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි සැරව වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය, සටහනින් ද. . . . .ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

24. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොහිතං

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි ලෙය නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මෙ කයෙහි ලෙය සන්නිචිත ලෙය, සංසරණ ලෙය නමින් දෙවැදැරුම් වන්නේය. සන්නිචිත ලෙය නම් එක් තැනෙක රැස්වැ සිටිනා ලෙයයි. ඒ ලෙය වර්ණයෙන් ඝන ලාක්ෂා රස මෙන් රතුපාට ඇත්තේය. සංසරණ

ලෙය නම් මුළු සිරුරේම විසිර පවත්නා ලෙයයි. ඒ ලෙය වර්ණයෙන් ප්‍රසන්න ලාක්ෂා දිය මෙන් රතු පාට ඇත්තේය. සටහන් වශයෙන් ඒ දෙවැදෑරුම් ලෙයම පිහිටි තැනට බඳු සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් සන්නිචිත ලෙය උඩ දිසාවෙහි ද, සංසරණ ලෙය උඩ - යට දෙ දිසාවෙහි ද පිහිටියේ ය. පිහිටි තැන් වශයෙන් සන්නිචිත ලෙය අක්මාව ගේ යට කොටසේ පාත්‍රයක් පුරාලන තරම් පිහිටියේය. සංසරණ ලෙය සකල ශරීරය පැතිර ගෙන සිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් ලෙහෙ කොටසින් ම පිරිසිදීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි ලෙය වර්ණයෙන් ද පිළිකුල් ය. සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

25. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සෙදෙ

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි ඩහදිය නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි ඩහදිය වර්ණයෙන් තල තෙලක් වැනි පාට ඇත්තේ ය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් දෙ දිසාවෙහිම පිහිටියේ ය. පිහිටි තැන් වශයෙන් කේශ කූප හා රෝම කූපයන් හි පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් ඩහදිය කොටසින් ම පිරිසිදීම ඇත්තේය. මේ කයෙහි ඩහදිය වර්ණයෙන් ද පිළිකුල් ය. සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . . . ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල් ය.

26. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මෙදෙ

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි මිදුණු තෙල නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි මිදුණු තෙල වර්ණයෙන් මැදින් කැපූ කහ අලයක් මෙන් කහපාට ඇත්තේ ය. සටහනින් දෙ තුන් පටක් කොට නවා තැබූ කසාවන් දුහුල් රෙදි කඩක් වැනි සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ - යට දෙ දිසාවෙහිම පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ස්ථූල ශරීරයෙහි සමටත් මසටත් අතරෙහි ද, කෘශ ශරීරයෙහි මාංශ උත්සන්න තැන්හි ද පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් මිදුණු තෙල් කොටසින් ම පිරිසිදීම ඇත්තේය. මේ කයෙහි මිදුණු තෙල වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . . . . පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල් ය.

27. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අස්සු

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි කඳුළු නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි කඳුළු වර්ණයෙන් ප්‍රසන්න තල තෙලක් වැනි පාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ දිශාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ඇස් වළවල්හි පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් කඳුළු කොටසින් ම පිරිසිදීම ඇත්තේය. මේ කයෙහි කඳුළු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය, සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

28. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වසා

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි වුරුණු තෙල් නම් කුණප කොට-සෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි වුරුණු තෙල වර්ණයෙන් පොල් තෙලක් වැනි පාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ – යට දෙ දිසාවෙහිම පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් අතුල්, පතුල්, නාසා, පුට, උරහිස, නළල්තල ආදි තන්හි පිහිටියේ ය. පරිච්ඡෙද වශ-යෙන් වුරුණු තෙල් කොටසින් ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේ ය. මේ කයෙහි වුරුණු තෙල වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

29. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ඛෙළො

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදුවූ මේ කයෙහි කෙල නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි කෙල වර්ණයෙන් පෙණ පිඩක් මෙන් සුදුපාට ඇත්තේය. සටහනින් පෙණපිඩක් වැනි වූ ම සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් දෙකපොල් පෙදෙසින් බැස දිව මත පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් කෙල කොටසින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි කෙල වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද . . . . ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . .පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

30. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සිඞ්ඝානිකා

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි සොටු නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි සොටු වර්ණයෙන් ළපටි තල් ලොඳ වැනි වර්ණ ඇත්-තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ දිසාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් දෙනාස්පුටයෙහි පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් සොටු කොටසින් ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි සොටු වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද. . . .ගන්ධයෙන් ද. . . .ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද. . . . පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

31. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලසිකා.

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදුවූ මේ කයෙහි සඳමිදුළු නම කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි සඳමිදුළු වර්ණයෙන් කිණිහිරියා ලහටු වැනි පාට ඇත් තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට සමාන සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් උඩ-යට දෙ දිසාවෙහිම පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් එක්සිය අසූවක් ඇට සන්ධිස්-ථානයන්හි පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් සඳමිදුළු කොටසින්ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි සඳමිදුළු වර්ණයෙන් ද සටනින්ද. . .ගන්ධයෙන්ද . . . ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන්ද. . . . පිහිටි තැන් වශයෙන්ද පිළිකුල්ය.

32. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මුත්තං.

දෙතිස් කුණපයෙකින් සිදු වූ මේ කයෙහි මුත්‍ර නම් කුණප කොටසෙක් ඇත්තේය. මේ කයෙහි මුත්‍ර වර්ණයෙන් උඳු සේදූ දියක් මෙන් පාට ඇත්තේය. සටහනින් පිහිටි තැනට බඳු සටහන් ඇත්තේය. දිසා වශයෙන් යට දිසාවෙහි පිහිටියේය. පිහිටි තැන් වශයෙන් මුත්‍රාශයෙහි පිහිටියේය. පරිච්ඡෙද වශයෙන් මුත්‍ර කොටසින් ම පිරිසිඳීම් ඇත්තේය. මේ කයෙහි මුත්‍ර වර්ණයෙන් ද පිළිකුල්ය. සටහනින් ද පිළිකුල්ය. ගන්ධයෙන් ද පිළිකුල්ය. ආශ්‍රිත කුණපයන්ගෙන් ද පිළිකුල්ය. පිහිටි තැන් වශයෙන් ද පිළිකුල්ය.

මෙ සේ කේසා දි කොටස් වර්ණ – සණ්ඨාන – දිසා – අවකාශ – පරිච්ඡෙද වශයෙන් ව්‍යවස්ථා කොට ඉතා සීඝ්‍ර ද ඉතා සෙමෙන් ද යන අන්ත දෙක හැර සම ප්‍රමාණ වේගයෙන් වර්ණ – සණ්ඨාන – ගන්ධ – ආසය (පිහිටි තැන) අවකාශ යන පස් ආකාරයෙන් පිළිකුල – පිළිකුලැ යි අනු පිළිවෙලින් මෙනෙහි කරන කල්හි කේසාදි ප්‍රඥප්ති ඉක්මවීම් වශයෙන් පවත්නා භාවනා කෙළවර ඒ සියලු කොටස් එකවරටම ප්‍රකට වෙයි. කෙසේද යත්? එක නූලෙහි අමුණන ලද දෙතිස් පැහැයකින් යුත් මල් දෙතිසක් ඇති මල් මාලාවක් දෙස බලන ඇස් ඇති පුරුෂයකුට සියල්ල එක විට ප්‍රකට වන්නාක් මෙනි. මෙ සේ තමා ගේ ශරීරයෙහි කේසාදී දෙතිස් කොටස් ප්‍රකට වූ කල්හි බාහිර ශරීර පිළිබඳ මෙනෙහි කරත හොත් ඔහුට යටැ දැක්වුණු සේම සියලු කොටස් ප්‍රකට වෙයි. එකල්හි ගමනා ගමනය කරන මිනිස් තිරිසන් ආදීහු සත්ත්වාකාර වශයෙන් නොවැ කේසාදි කොට්ඨාස රාසි වශයෙන් වැටහේ. ඔවුන් විසින් අනුභව කරන ආහාර පානාදිය ඒ කොට්ඨාස රාසි තුළ දමනු ලබන්නාක් මෙන් වැටහෙයි. ඉක්බිති නොවැටහෙන කොටස් වෙතොත් ඒවා හැර වැටහෙන කොටස් පමණක් පිළිකුල් වශයෙන් මෙනෙහි කරන කල්හි ක්‍රමයෙන් අර්පණා උපදීත්.

උග්ගහ නිමිත්ත හා පටිභාග නිමිත්ත

මෙසේ කේසාදීන් පිළිබඳ වැ වර්ණ – සණ්ඨාන – දිසා – අවකාශ – පරිච්ඡෙද වශයෙන් වැටහීම උග්ගහ නිමිත්තයි. එය සර්වප්‍රකාරයෙන් පිළිකුලැයි වැටහීම ප්‍රතිභාග නිමිත්තයි. ඒ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත නැවත නැවත ආසේවනය කරන කල්හි මෙනෙහි කරන කල්හි අශුභ කර්මස්ථානයෙහි මෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය උපදින්නේය. යමකු හට කේසාදි එකම කොටසෙක් ප්‍රකට විණි නම් එම කොටසෙහි පමණක් ධ්‍යාන උපදියි. අනෙක් කොටස්හි වෙන වෙන ම යෝග කටයුතු. මල්ලක තෙරුන් වහන්සේ දෙතිස් කොටස්හි ප්‍රථම ධ්‍යාන දෙතිසක් ලැබූ කෙනෙකි.

කේසාදි දෙතිස් කොටස් අනුලෝම – ප්‍රතිලෝම වශයෙන් සජ්ඣායනා කරන යෝගාවචරයා උපනිඃශ්‍රය සම්පත් ඇති ප්‍රඥාවන්තයකු නම් සජ්ඣායනා කාලයෙහිම ඒ ඒ කොටස් වර්ණ සණ්ඨානාදි වශයෙන් වැටහෙනු ඇත. එසේ උපනිඃශ්‍රය සම්පත් නැත්තහුට ඇතැම් විට නොවැටහෙන්නට ද බැරි

නැත. එහෙත් වියඝ්ය ලිහිල් නො කළ යුතුය. යම් කලෙක ප්‍රකට වැ වැටහෙත් ද ඒතාක් සජ්ඣායනා කළ යුතු. උදෑසන දසවරක් ද, මධ්‍යාහ්නයෙහි දස වරක් ද සන්ධ්‍යාවෙහි දසවරක්දැයි දිනකට තිස්වරක් බැගින් සජ්ඣායනා කටයුතු යිද දක්වා තිබේ. තවද යට දැක් වූ පරිදි එක් පඤ්චකයක් අඩමසක් සජ්ඣායනා කෙළෙහි ද කොටස් නො වැටහෙයි නම්, එයම නැවත නැවතත් වැටහෙන තුරු සජ්ඣායනා කළ යුතුය. ''කේසා – කේසා''යි බොහෝ වේලාවක් එකම කොටස සිහි කොට ''ලෝමා''යි සිහිකළ යුතු. එසේ සිහි කරත්ම ලෝමා නො වැටහෙත් නම්, නැවත, ''කේසා'යි සිහි කළ යුතු. නැවත ලෝමා සිහි කළ යුතු. යම් කලෙක ලෝමයෝ වැටහෙත් නම් එ කලැ ''කේසා''යි මෙනෙහි නොකළ යුතු මෙ සේ නඛාදියෙහි දි මනසිකාර පැවැත්විය යුතු. එ සේ එක් කොටසෙක අර්පණා ලැබ ගත හොත් සෙසු කොටස් ද පහසුවෙන් වටහා ගෙන අර්පණා ඉපදවිය හැකි ය

වර්ණ – සණ්ඨානාදි වශයෙන් ඒ ඒ කොටස් පිළිකුලයි – පිළිකුල'යි යනු-වෙන් මෙනෙහි කරන ඇතැම් යෝගාවචරයකු හට පිළිකුල් වශයෙන් නො-වැටහී නිල – පීතාදි වර්ණ වශයෙන් වැටහෙනු ඇත. කෙස් – ලොම් නිල් පැහැ වශයෙන් ද, දත් නිය නිය ආදිය සුදු පැහැයෙන් ද යනාදි වශයෙනි. එ සේ වැට-හෙන කල්හි භාවනාව වැරදුනේය'යි කලබල නො වී වර්ණ වශයෙන් ම මෙනෙහි කටයුතු. පෙර වර්ණ කසිණ වැඩූ පුරුද්ද අනුව එසේ විය හැකි. ය. එයින් චතුත්ථ – පඤ්චක ධ්‍යාන උපදවා එය පාදක කොට විදසුන් වඩා මහඵල නිවන් අවබෝධ කළ හැකිය. ඇතැම් යෝගාවචරයකුට ධාතු වශයෙන් වැට-හෙනු ඇත. එ සේ නම් පිළිකුල් වශයෙන් මෙනෙහි නො කොට ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු.

මේ භාවනාව වනාහි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි (දීඝනි: බු: ජ: 2—436 පිට) පිළිකුල් වශයෙන් ද, මහාහත්ථි පදෙපම (මජ්ඣිම නි: බු: ජ: 1—448 පිට) මහා රාහුලෝවාද (මජ්ඣිම නි: බු: ජ: 2—142 පිට) ධාතු විභඞ්ග (ම:නි: බු: ජ: 3—496 පිට) යන සූත්‍රවල ධාතු වශයෙන්ද වදරණ ලද්දේ ය. කායගතා සති (ම: නි: බු: ජ: 3—238 පිට) සූත්‍රයෙහි වර්ණ වශයෙන් වැටහෙන්නවුන් සඳහා චතුර්ථ ධ්‍යාන බෙදන ලද්දේය. එහි ධාතු වශයෙන් වදළ කොටස විදර්ශනා කර්මස්ථානයි ද, පිළිකුල් වශයෙන් වදළ කොටස සමථ කර්මස්ථානයි දත යුතුය.

මේ කායගතාසති භාවනාවෙහි යෙදෙන යෝගාවචර තුමා අරණ්‍ය සේනා-සනයෙහි නො ඇල්මය යි කියනු ලබන අරතිය ද, පංච කාමයෙහි ඇල්මය යි කියනු ලබන රතිය ද මැඩලන්නේය. අරති – රතීහු ඔහු මැඩලන්නට සමත් නො වෙති. ඔහු උපනුපන් අරති – රති මැඩලමින් වසන්නේය. පිළිකුල් භාවනාවෙන් ආත්ම ස්නේහය හීනවූ බැවින් භයභෙරව මැඩලන්නේය. භය-භෙරවයෝ ඔහු නොමැඩැලති. ශීතොෂ්ණාදිය ඉවසන්නේය. කේශාදීන් ගේ වර්ණ භෙදය ගෙන භාවනා කිරීමෙන් චතුර්ථධ්‍යාන ලබන්නේය. එයින් ම ෂට් අභිඥා ප්‍රතිවේධය ද කරන්නේය.

''තස්මා හවෙ අප්පමත්තො — අනුයුඤ්ජෙථ පණ්ඩිතො
එවං අනෙකානිසංසං — ඉමං කායගතාසතිං''.

එ සේ හෙයින් නුවණැත්තේ අප්‍රමාද වැ මෙ බඳු ආනිසංසයෙන් ප්‍රතිමණ්ඩිත වූ මේ කායගතාසති භාවනාව ඒකාන්තයෙන් වඩන්නේ යි. (විශුද්ධි මාර්ගය)

කායගතාසති භාවනාව නිමි.

අධො ලිපිය :— මෙ සජ්ඣායනාව අවසන් වීමට සමසක් ගතවන බව විභඞ්ග අටුවාවේ කියන ලදී. (සතිපට්ඨාන විභඞ්ගය 175 පිට, ක්‍රි. ව. 1932 මුද්‍රණය) එහෙත් සජ්ඣායනා කාලය පඤ්චාහ වශයෙන් එකතු කළ කල්හි සමසක් නොලැබෙයි. මේ පිළිබඳ ව මූලටීකාවෙහි මෙ සේ දක්වා තිබේ. ''ඡ මාසෙති අද්ධමාසෙ ඌනෙපි මාස පරිච්ඡෙදෙන පරිච්ඡජ්මානෙ සජ්ඣායෙ ඡ මාසා පරිච්ඡෙදකා හොන්තීති කත්වා වුත්තන්ති වෙදිතබ්බං පරිච්ඡිජ්ජ මානස්ස මා සන්තර ගමන නිවාරණඤ්හි ඡ මාසග්ගහණං, න සකල ඡ මාසෙ පරිවත්ත දස්සනත්ථං'' (මූලටීකා – 'බුරුම අකුරු' 153 පිට)

තේරුම :— ඡ මාසෙ යනු අඩමසක් උනු (අඩු) කල්හි ද මාස පිරිසිඳීම් අනුව, සජ්ඣායනාව පිරිසිඳිනු ලබන කල්හි මාස හයක් පරිච්ඡේදක වන්නාහ. එහෙයින් පිරිසිඳිනු ලබන කාලය අනෙක් මාසයකට වැටීම වළක්වනු සඳහා මෙ සේ කියන ලදී. සවෙනි මාසය මුළුල්ලේම සජ්ඣායනා කළ යුතු බව දැක්වීමට නො වේ යනු යි.

මෙය තවදුරටත් පැහැදිලි කරන බුරුම අනුටීකාවේ 156 පිටේ ''වක්ක පඤ්චකාදීසු පඤ්චසු විසුං, හෙට්ඨි මෙහි එකතො ච සජ්ඣායනෙ ඡන්නං ඡන්නං පඤ්චාහං වසෙන පඤ්ච මාසා පරිපුණ්ණා ලභන්ති තච පඤ්චකෙ පන විසුං තිපඤ්චාහමෙවා'ති ආහ, අද්ධ මාසෙ ඌනෙපි'' එහි තේරුම : වක්ක පඤ්චකාදි පසෙහි වෙනම ද යට පඤ්චකයන් සමඟ එකතුව ද සජ්ඣායනය පවත්නා කල්හි දින පසේ ඒවා සය සය ලැබෙන හෙයින් මාස පසක් සම්පූර්ණ වන්නාහ. තච පඤ්චකයෙහි වනාහි තනිකරම පසළොස් දවසකි. එහෙයින් ''අද්ධ මාසෙ ඌනෙපි''යයි මූලටීකායෙහි කියන ලදී යනු යි.

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 16, එච්. ඇම්. ගුණසේකර භාරකාර අරමුදල මගින් එම මැතිනියට පිංපිණිස කොළඹ 8, ප්‍රින්ටින් හවුස්හි මුද්‍රණය කර ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා — අංක 17

ශ්‍රී: බු: ව: 2532 නවම් පුර 15. (1989. 02. 20.)

උපසමානුස්සති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

"යාවතා භික්ඛවෙ ධම්මා සඞ්ඛතා වා අසඞ්ඛතා වා විරාගො තෙසං අග්ගමක්ඛායති යදිදං මදනිම්මදනො පිපාසවිනයො ආලය සමුග්ඝාතො වට්ටුපච්ඡෙදො තණ්හක්ඛයො විරාගො නිරොධො නිබ්බානං".

(අංගු: චතු: නි: බු: ජ: 2—70 පිට)

කායගතා සතියට අනතුරුව ඉදිරිපත් කළ යුත්තේ ආණාපානසතිය යි. එය අංක 6 පත්‍රිකාවෙහි ඇති බැවින් යළි නොදක්වා උපසමානුස්සතිය දක්වනු ලැබේ. උපසමය යනු සංසිඳීම යි. සියලු කෙලෙසුන් සන්සිඳීමට කාරණ වන බැවින් නිවන ට 'උපසමය' යි කියනු ලැබේ. සත්ත්වයාගේ අසහනයට – වෙහෙසට – දුකට හේතු වන්නා වූ රාගාදි සියලු කෙලෙස් නිවනට පැමිණීමෙන් හෙවත් නිවන් අරමුණු කිරීමෙන් අභාවයට යෙත්. එ කලැ සත්ත්වයාට ඇති වනුයේ පෙර කිසි කලෙක නොවූ විරූ සැනසුමෙකි, නිවීමකි, අවේදයිත සුවයෙකි. එම නිවන ඇසින් දැකිය හැකි, කයින් ස්පර්ශ කළ හැකි දෑයක් නොවැ, නුවණින්ම අවබෝධ කරගත යුතු, සත්‍යවශයෙන්ම ඇත්තා වූ ලෝකෝත්තර ස්වභාව ධර්මයෙකි. නිවනෙහි ගුණ පුන පුනා සිහි කිරීම උපසමානුස්සති භාවනාවයි. නිවනෙහි ගුණ ඇති සැටියෙන් ම සිහි කළ හැක්කේ සෝවාන් ආදී මග ඵල නැණින් නිවන් දුටු ආර්‍ය්‍යශ්‍රාවක උතුමන් විසිනුයි. එහෙත් උපසමය ගරු කොට ගත් එය ඒකාන්තයෙන් ම ඇතැයි පිළිගත් සැදැහැති පෘථග්ජනයන් විසිනු දු එය සිහි කළ හැකි ය.

ශ්‍රද්ධාවෙන් පිළිගැනීමය, අනුමානයෙන් පිළිගැනීමය, ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් පිළිගැනීමයයි උපසමය පිළිගැනීමෙ ක්‍රම තුනෙකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සහ නිවන අවබෝධ කළ වෙනත් ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා විසින් ද නිවන වර්ණනා කොට වදාළ නා නා දහම් ඇත්තාහ. සැදැහැතියෝ ඒ දහම් අසා සිත් පහදවා ගෙන ඒකාන්තයෙන්ම නිවන ඇති බවත් තමාටද එය අවබෝධ කළ හැකි බවත්, කළයුතු බවත් විශ්වාස කරත්. මෙය ශ්‍රද්ධාවෙන් පිළිගැනීමයි. උෂ්ණයට විරුද්ධ ශීතලෙක් ඇත. ලෙඩට විරුද්ධ සුවයෙක් ඇත. එ මෙන් සසර දුකට ප්‍රතිවිරුද්ධ නිවනක් ද ඒකාන්තයෙන්ම ඇතිවිය යුතුයයි සිතා ගත් සුමේධ බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේ මෙන් නිවන ඇතැයි සිතා ගැනීම අනුමානයෙන් පිළිගැනීමයි. ඇසීමෙන් හෝ අනුමානයෙන් හෝ ඒ දෙකින් ම හෝ නිවන ඇති බව අදහා ඒ ලබනු පිණිස සමථ විපස්සනා භාවනා වඩා සෝවාන් ආදී මග පල නැණින් නිවන් අවබෝධ කර ගැනීම ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයෙන් නිවන පිළිගැනීම යි.

එ සේ අවබෝධඥානයෙන් නිවන් දුටු ආර්‍ය්‍යශ්‍රාවකයාට නිරායාශයෙන්ම නිවනෙහි ගුණ සිහිකළ හැකිය. ඇසීමෙන් හෝ අනුමානයෙන් හෝ නිවන ඇතැයි පිළිගත් පුහුදුන් සැදැහැතියනට ද බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් නිවන හඳුන්වා වදාළ වචන වල අර්ත්‍ථ සැලකීමෙන් (මෙනෙහි කිරීමෙන්) උපසමානුස්සති භාවනාව කළ හැකි ය.

''යාවතා භික්ඛවෙ ධම්මා'' යනාදි වශයෙන් මෙහි මුලින් සඳහන් කළ සූත්‍රයෙන් ද නිවනෙහි ගුණ කිහිපයක් දැක්වෙයි. සූත්‍රයෙහි කෙටි අදහස දැනගෙන ගුණ පද විස්තර වශයෙන් සලකා බලමු. ''මහණෙනි! හේතුයෙන් නිපන්නා වූ හෝ හේතුයෙන් නො නිපන්නා වූ හෝ යම්තාක් ධර්ම ඇත් ද, ඒ ධර්මයන් අතුරෙන් විරාගය හෙවත් නිවන අග්‍රය'යි කියනු ලැබේ. ඒ වනාහි රාගාදි මද මැඩලන තෘෂ්ණා සඞ්ඛ්‍යාත පිපාස සන්සිඳුවන, ආලය තෘෂ්ණා නසන, වටදුක් සිඳලන, තෘෂ්ණා ක්ෂය කරන, පහ වූ රාග ඇති නිරොධ සඞ්ඛ්‍යාත නිර්වාණය'' යි යනු සූත්‍රපාළියෙහි අදහසයි.

මද නිම්මදන, පිපාසවිනය, ආලයසමුග්ඝාත, වට්ටුපච්ඡෙද, තණ්හක්ඛය, විරාග, නිරොධ යන මේවා නිවන හැඳින්වීමට වදාළ වචනයි. නිවන අරමුණු කිරීමෙන් හෙවත් නිවනට පැමිණීමෙන් සියලු මාන මද, පුරුෂ මද, ජාති මදදිය* නැසී යන බැවින් නිවන මද නිම්මදන නම් වේ. පිපාසවිනය නිවනට පැමිණීමෙන් සියලු කාම පිපාස හෙවත් කාම තෘෂ්ණා විනාශයට යන බැවින් නිවන පිපාසවිනය නම් වේ. එය මෙසේත් තේරුම් කළ හැකිය. යමක් අරමුණු කිරීමේදී තෘෂ්ණාව දුරුවේ නම් ඒ තෘෂ්ණාවගේ විනාශයට කාරණ වූ දැය (සොබාදහම) පිපාසවිනය නම් වේ යනුවෙනි. මෙය තෘෂ්ණාව ගේ වැනසීම් මාත්‍රයයි නො ගත යුතුය. ආලයසමුග්ඝාතය – පඤ්චකාම ගුණාලය වැනසීමට යමක් හේතු වූයේ නම් – යමක් අරමුණු වීමෙන් කාමාලය වැනසේ නම් ඒ

---

* පත්‍රිකා අංක 13 — 10 පිට බලන්න.

ධර්මධාතුව නිර්වාණය නම්. වට්ටුපච්ඡේදය – නිර්වාණයට පැමිණීමෙන් හෙවත් නිවන් අරමුණු කිරීමෙන් කාම – රූප – අරූප යන භවත්‍රයට අයත් කර්ම - ක්ලේශ – විපාක යන වෘත්තත්‍රය (වට තුන) සිඳීමට යන බැවින් නිර්වාණ ධාතුව වට්ටුපච්ඡෙද නම්. තණ්හක්ඛය – නිර්වාණයට පැමිණීමෙන් සියලු තෘෂ්ණා ක්ෂයට යයි. තෘෂ්ණා ක්ෂයට කාරණ වූ ධර්මධාතුව නිර්වාණයයි. විරාගය – රාගයාගේ අභාවයයි. (රාගය පහවීමයි. නො ඇලීමයි.) රාගය පහවීම් මාත්‍රය විරාගයයි නො ගත යුතුය. රාගය වැනසීයාමට කාරණා වන හෙවත් අරමුණු වන ධර්මධාතුව නිර්වාණය යි. නිරොධය – යමක් අරමුණු වීමෙන් තෘෂ්ණාදී ක්ලේශයෝ නිරුද්ධ වෙත් ද, යමකට පැමිණීමෙන් සියලු දුක් නිරුද්ධ වේ ද, එය නිරොධ සඞ්ඛ්‍යාත නිර්වාණ ධාතුවයි. නිර්වාණය – සතර යෝනි – පඤ්චගති – සප්ත විඥානස්ථිති – නව සත්ත්වාවාස යන මතු මතු භව පිණිස බඳනා බැවින් තෘෂ්ණාවට වාණය යි කියනු ලැබේ. ඒ වාණයෙන් නික්මුණේ, යෝනි ආදියෙහි නො ඇළුණේ නිර්වාණයයි.

(එහි යෝනි නම් ස්කන්ධ කොට්ඨාසයි. එනම් අණ්ඩජ, ජලාබුජ, සංසේදජ, ඕපපාතික යන සතර කොටසයි. ගති නම් කරන ලද හොඳ නො හොඳ කර්ම අනුව යා යුත්තයි. එනම් නිරය, තිරච්ඡාන (තිරිසන්), ප්‍රේත, මනුස්ස, දේව යන ගති පස යි. සප්ත විඥානස්ථිති නම් (1) නානත්තකාය – නානත්ත සඤ්ඤී (2) නානත්ත කාය – ඒකත්තසඤ්ඤී (3) ඒකත්තකාය – නානත්තසඤ්ඤී (4) ඒකත්තකාය – ඒකත්තසඤ්ඤී (5) ආකාසානඤ්චායතන (6) විඤ්ඤාණඤ්චායතන (7) ආකිඤ්චඤ්ඤායතන යන සතයි. නව සත්ත්වාවාස නම්, අසඤ්ඤසත්තය, නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය සහ ඉහතින් කියන ලද සප්තවිඥානස්ථිතියයි.)

මෙ සේ මදනිම්මදනාදි වශයෙන් නිර්වාණ සඞ්ඛ්‍යාත උපසමය සිහි කළ යුතුය. තවද සංයුක්ත නිකාය අසඞ්ඛත වර්ගයෙහි (බු: ජ: 4—656 පිට) දක්වා ඇති පරිදි රාගක්ඛය, දොසක්ඛය, මොහක්ඛය වශයෙන් ද අසඞ්ඛත, අන්ත, අනාසව ආදි තෙතිස් නාම වශයෙන් ද උදාන පාළියෙහි නිර්වාණ සූත්‍රයන්හි දැක්වෙන ගුණ වශයෙන් ද (ඛුද්දක නි: බු: ජ: 1 — 290 පිට) සිහිකළ හැකිය.

මෙ සේ නොයෙක් නම් වලින් හඳුන්වා වදළ නිවන මෙ බඳු මෙ බඳු ගුණ සමුදයෙකින් සමන්වාගත යයි ද, මෙ බඳු තත්ත්වයක් ඇතියෙකැයි ද අනුමාන වශයෙන් හෝ සිතා ගැනීමට නම් නිවන දැකිය හැකි උපකරණය යැයි කිවහැකි ප්‍රඥාචක්ෂුසය සහමුලින්ම අන්ධ කරන්නා වූ එක් දහස් පන්සියයක් පමණ වන කෙලෙසුන් ගේ ස්වභාව ලක්ෂණ හා උන්ගේ භයානක කමය, කෙලෙස් නැසූ රහතන් වහන්සේ ගේ ස්වභාවය යනාදි කරුණු පිළිබඳ බහුශ්‍රැත බවක් ඇති කර ගත යුතුය. ඒ සඳහා ඛුද්දක වත්පු විභඞ්ගය (විභ: ප: – බු: ජ: 2—194 පිට) සහ එම අටුවාව ද (329 පිට 1932 මුද්‍රණය) බලනු මැනවි. පූජ්‍ය රේරුකානේ චන්දවිමල මහා නායක ස්ථවිර තුමන් ගේ "කෙලෙස් එක්දහස් පන්සියය" නමැති පොත කියවීම ද ඉතා ප්‍රයෝජන වෙයි.

මිනිසා ස්වභාවයෙන්ම පව්කාරයෙක් නො වේ. ඔහු කයින් – වචනින් – මනසින් දුසිරිත් කරන්නෙකු බවට, ආයෙඝාපවාද කරන්නකු බවට, ආනන්තරිය කර්ම කරන්නකු බවට, මිථ්‍යාදෘෂ්ටිකයකු බවට, ඉහාත්මයෙහි ම දෙතිස් කම්කටොළු – පඤ්චවිධ බන්ධනාදි භයානක දුක් විඳින්නකු බවට පත්වන්නේ ඔහු ගේ සිතෙහි නිදිගත් ස්වභාවයෙන් ලැගැ සිටි කෙලෙස් අවදිවැ නැගී සිටීමෙනි. ඔහු මරණින් මතු ප්‍රේත – පිසාච – තිරිසන් ආදි දුගතිගාමියකු වන්නේ ද, එකසිය සතිසෙක් වූ නිරයෙහි ඉපද කටුක දුක් විඳින්නකු වන්නේ ද කෙලෙසුන් ගේ බලපෑම නිසයි. දෙතිස් කම්කටොළු ආදිය මජ්ඣිම නිකායේ දේවදූත සූත්‍රයෙන් දත යුතු. (බු: ජ: 3—384 පිට)

දන ශීලාදි සියලු කුසල් කෙලෙස් නැසීමට උපකාර වෙත්. සමථ විපස්සනා සමායෝගයෙන් නිවන අරමුණු වූ කල්හි දියට වත් ගිනිමෙන්ද, ගින්නට වත් පුළුන් මෙන්ද නිවණට පැමිණ සියලු කෙලෙස් වැනසී යෙත්. නිවන් අරමුණු වීම සතර වරෙකදී සිදුවෙයි. එහි සතර වැන්න වූ රහත් මග නැණින් නිවන අරමුණු කළ කල්හි හුදෙක් කෙලෙස් නැසීමට පමණක් නොවැ සත්ත්ව සඞ්ඛ්‍යාත ස්කන්ධ පරම්පරාව ඉදිරියට පවත්වා ගෙන යෑමේ ශක්ති විශේෂය වූ (සසර දී කරන ලදු වැ) මෙ තෙක් විපාක නො දී ශේෂවැ සිටි කුශලාකුශල කර්මයන් ගේ ප්‍රතිසන්ධි ශක්තිය ද, අලුත් කර්ම රැස්කිරීමේ ශක්තියද ක්ෂය වෙයි. කුසලාකුසල චේතනා විරහිත ඒ රහතුන් වහන්සේ ගේ පිරිනිවන් පෑමත් සමඟ "කම් කෙලෙස් ගබඩාව" යයි කිව හැකි සිත ද ප්‍රතිෂ්ඨා රහිතව නිරුද්ධ වෙයි. ඒ තමා දුකේ අවසානය.

උපසමානුස්සතිය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා පූර්වකෘත්‍යය කොටැ විවේක වැ හිඳ සිත නොයෙක් අරමුණු කරා විසිර යා නොදී යටැ සඳහන් උපසම ගුණයෙහි මැ පිහිටුවා ගෙන හෙවත් උපසම ගුණය අරමුණු කොටැ මෙ සේ සිහිකළ යුතුය.

1. සඞ්ඛතා'සඞ්ඛත සියලු ධර්මයන් අතුරෙන් විරාගය හෙවත් නොඇලීම නම් වූ නිර්වාණය අග්‍ර යැයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදළ සේක.

2. මිනිසා පව් පින් නොහඳුනන වෙරිකාරයකු හෝ පිස්සකු වැනි මුළා සිහි ඇත්තකු කොටැ ඔහු ලවා මහත් අනර්ථ සිදු කරවන්නාවූ ජාත්‍යා'දි අට-විසි මදයෝ නිවනට පැමිණ වැනසී යන්නාහ. එ බැවින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ මදනිම්මදන නම් වන සේක.

3. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමෙ පඤ්චකාම ගුණාලය වැනසීමට කාරණ වන බැවින් ආලය සමුග්ඝාත නම් වන සේක.

4. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ සතර අපාය සහිත කාම භවය සිඳලන බැවින් වට්ටුපච්ඡේද නම් වන සේක.

5. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ පඤ්චකාමයෙන් වෙන් වැ දුකසේ ධ්‍යාන වඩා ලැබිය යුතු වූද ජරා මරණ සහිත වූ ද රූපා'රූප භවයන් සිඳලන බැවින් ද වට්ටුපච්ඡෙද නම් වන සේක.

6. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ කාම – රූප – අරූප යන භවත්‍රයට අයත් කර්ම ක්ලේශ විපාක යන ත්‍රිවෘත්තය (තිවට - වට්ට තුන) සිඳලන බැවින් ද වට්ටුපච්ඡෙද නම් වන සේක.

7. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ තෘෂ්ණාක්ෂයට කාරණ වන බැවින් තණ්හක්ඛය නම් වන සේක.

8. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ රූප – ශබ්දාදි නා නා අරමුණෙහි ඇලෙන ස්වභාවය වූ රාගය වැනසීමට කාරණ වන බැවින් විරාග නම් වන සේක.

9. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ තෘෂ්ණාදි සකල ක්ලේශයන් නිරුද්ධ කිරීමට කාරණ වන බැවින් නිරොධ නම් වන සේක.

10. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ හේතුයෙන් ප්‍රත්‍යයයෙන් නො නිපන් බැවින් අසඞ්ඛත නම් වන සේක.

11. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් අග්‍රයැයි වදරන ලද අසඞ්ඛත ධර්මය තෙමේ සතරයෝනි – පඤ්චගති – සප්තවිඤ්ඤාණස්ථිති – නව සත්ත්වාවාස යන ජරා මරණාදි දුකින් පිරුණු මතු මතු භවයන්හි සත්ත්වයා බැඳ තබන අර්ථයෙන් වාණ නම් වූ තෘෂ්ණාවෙන් නික්මුණු බැවින් නිර්වාණය නම් වන සේක.

12. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ: කුශල ධර්මයන්ට බාධා කරන අර්ථයෙන් කිඤ්චන නම් වූ ද, සෙසු කෙලෙසුන්ට වඩා තියුණු බැවින් අඞ්ගන නම් වූ ද, සිතෙහි ශෝභන ගති නැති කරන බැවින් මල නම් වූ ද, ප්‍රතිපත්ති මාර්ගයෙහි පැකිළ වැටෙන බැවින් විෂම නම් වූ ද, දවන තවන ස්වභාව ඇති බැවින් අග්ගි නම් වූ ද රාගය ක්ෂය කරන බැවින් රාගක්ඛය නම් වන සේක.

13. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ: කුශල ධර්මයන්ට බාධා කරන. . . . .දවන තවන. . . . . අග්ගි නම් වූ ද්වේෂය ක්ෂය කරන බැවින් දෙසක්ඛය නම් වන සේක.

14. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ: කුශල ධර්මයන්ට බාධා කරන. . . . දවන තවන. . . . අග්ගි නම් වූ මෝහය ක්ෂය කරන බැවින් මොහක්ඛය නම් වන සේක.

15. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ: එකසිය අට වැදෑරුම් තෘෂ්ණාවේ කෙළවර වූ බැවින් අන්ත නම් වන සේක.

16. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ කාමාදි ආස්‍රව රහිත බැවින් අනාසව නම් වන සේක.

17. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ පරමාර්ත්ථ සත්‍යය වූ බැවින් සච්ච නම් වන සේක.

18. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ සසර සයුරේ පරතෙර වූ බැවින් පාර නම් වන සේක.

19. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ සියුම් වූ බැවින් නිපුණ නම් වන සේක.

20. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ දැකීමට ඉතා අපහසු බැවින් සුදුද්දස නම් වන සේක.

21. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ ජරාවෙන් නොදිරන (මහලු නොවන) බැවින් අජර නම් වන සේක.

22. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ ස්ථිර බැවින් ධුව නම් වන සේක.

23. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ නො නැසෙන බැවින් අපලොකිත නම් වන සේක.

24. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ ඇසින් නො දැක්ක හැකි බැවින් අනිදස්සන නම් වන සේක.

25. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරන ලද නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ තෘෂ්ණාදි ප්‍රපඤ්ච රහිත බැවින් නිප්පපඤ්ච නම් වන සේක.

26. ...... නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ කෙලෙසුන් ගේ සංසිඳීම නිසා ශාන්ත නම් වන සේක.

27. ...... නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ මරණ නැති බැවින් අමත නම් වන සේක.

28. ...... නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ ශාන්ත වූ උතුම් ගුණය නිසා ප්‍රණීත නම් වන සේක.

29. ...... නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ රාජ භය - චෝර භය ආදී භය රහිත බැවින් සිව නම් වන සේක.

30. ...... නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ උපද්‍රව රහිත බැවින් ඛෙම නම් වන සේක.

31. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ විශ්මය ජනක බැවින් අච්ඡරිය නම් වන සේක.

32. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ නො හටගත් පුදුම ධර්මයක් බැවින් අබ්භූත නම් වන සේක.

33. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ උවදුරු හෙවත් දුක් නැති බැවින් අනීතික නම් වන සේක.

34. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ නිදුක් ස්වභාවය ඇති බැවින් අනීතිකධම්ම නම් වන සේක.

35. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ තෘෂ්ණා රහිත බැවින් නිබ්බාන නම් වන සේක.

36. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ දුක් රහිත බැවින් අබ්‍යාපජ්ඣ නම් වන සේක.

37. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ පරමාර්ථ ශුද්ධිය වූ බැවින් සුද්ධි නම වන සේක. දෙතිස් කුණපය නැත්තේය. පිළිකුල නැත්තේය. දුහද නැත්තේය.

38. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ කාම රූප අරූප යන භවත්‍රයෙන් මිදීම් කරන බැවින් මුත්ති නම් වන සේක.

39. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ කාමාලය රහිත බැවින් අනාලය නම් වන සේක.

40. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ සංසාරගත සත්ත්වයාට දිවයිනක් මෙන් පිහිට වන බැවින් දීප නම් වන සේක.

41. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ රක්ෂාස්ථානය වන බැවින් ලේණ නම වන සේක.

42. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ රැකවරණය ස්වභාව ඇති බැවින් තාණ නම් වන සේක.

43. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ බිය නසන ස්වභාව ඇති බැවින් සරණ නම් වන සේක.

44. ......නිර්වාණ ධර්මය තෙමේ පිහිට වන ස්වභාව ඇති බැවින් පරායණ නම් වන සේක.

45. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද නිර්වාණ ධාතුවෙහි (කුපිත වුව හොත් කාෂ්ටමුඛ සර්පයා විසින් දෂ්ට කරනු ලැබූවකු සේ ශරීරය දරදඬු වී මරුමුවට පත් කරන සුලු) පඨවි ධාතුව නැත්තේය. මෙය ම දුකෙහි කෙළවර වන්නේය.

46\. ......නිර්වාණ ධාතුවෙහි (කුපිත වුව හොත් පූතිමුඛ සර්පයා විසින් දෂ්ට කරනු ලැබූවකුගේ මෙන් ශරීරය කුණුවී පැසවා මරණයට පත් කරන සුලු) ආපෝධාතුව ද නැත්තේය. මෙයම දුකෙහි කෙළවර වන්නේය.

47\. ......නිර්වාණ ධාතුවෙහි (....අග්ගිමුඛ සර්පයා විසින් දෂ්ට කරනු ලැබූවකු මෙන් ශරීරය දැවි දැවී මරණයට පත් කරන සුලු) තේජෝ ධාතුවද නැත්තේය. මෙයම දුකෙහි කෙළවර වන්නේ ය.

48\. ......නිර්වාණ ධාතුවෙහි (....දරුණු විෂ ඇති ශස්ත්‍රමුඛ නම් සර්පයා විසින් දෂ්ට කරනු ලැබූවෙකු මෙන් ශරීරය කැඩී සුණු විසුණු වී මරණයට පමුණු වන සුලු) වායෝ ධාතුව ද නැත්තේය. මෙය ම දුකෙහි කෙළවර වන්නේය.

49\. ......නිර්වාණ ධාතුවෙහි ආකාසානඤ්චායතන සිත නැත්තේය. විඤ්ඤාණඤ්චායතන සිත ද නැත්තේය. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සිත ද නැත්තේය. මෙයම දුකෙහි කෙළවර වන්නේය.

50\. ......නිර්වාණ ධාතුවෙහි මේ ස්කන්ධ ලෝකය නැත්තේය. මෙයින් උපදනා වෙනත් ස්කන්ධ ලෝකයක් ද නැත්තේය. මෙයම දුකෙහි කෙළවර වනනේය.

51\. ......නිර්වාණ ධාතුවෙහි අඳුරක් නැත්තේය. එ බැවින් අඳුර දුරලෑමේ දුකෙක් ද නැත්තේය. ඒ නිර්වාණ ධාතුව මාර්ග ඵල සිතට ම, අරමුණු වන්නේය.

52\. ......නිර්වාණ ධාතුවෙහි කිසිවකු ගේ ඊමක් හෝ යෑමක් නැත්තේය. මරණයක්ද නැත්තේය. මැරී ඉපදීමෙක් ද නැත්තේය. එ බැවින් දුකෙහි ද කෙළවර වන්නේය.

53\. ......ඒ නිර්වාණ ධාතුව කිසිවක නො පිහිටියේය. ප්‍රත්‍යයයෙන් හට නොගත්තේය. කිසිම අරමුණක නො එල්බෙන්නේය. මෙයම දුකෙහි කෙළවර වන්නේය.

54\. හේතුප්‍රත්‍යයෙන් නො නිපන්නාවූද, කිසිවකින් නොකරන ලද්දාවූද නිර්වාණ ධාතුව පරමාර්ථ වශයෙන් ඇත්තේමය. පරමාර්ථ වශයෙන් නිර්වාණ ධාතුව නැති නම් – අවිද්‍යාමාන නම් හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් උපන් සංස්කෘත වූ පඤ්චස්කන්ධයා ගේ නිඃශරණයෙක් – සංසිඳීමෙක් නො ලැබිය හැක්කේය. හේතු ප්‍රත්‍යයයෙන් නො නිපන් අසංස්කෘත වූ නිර්වාණ ධාතුව ඇති හෙයින් ම .... පඤ්චස්කන්ධයා ගේ නිඃශරණය හෙවත් සංසිඳීම ද ඇත්තේ ය. සාධු! සාධු!! සාධු!!!

55\. තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දෙකින් සංස්කාරයන් ඇසුරු කළහුට සුව දුක් ආදිය උපන් කල්හි සිත්සතන්හි කම්පනය වන්නේය. විදර්ශනා වඩන්නා හට තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දෙකින් සංස්කාරයන් ඇසුර නැති බැවින් කම්පනයෙක් නැත්තේය. කම්පනයක් නැති කල්හි සිත් සතන්හි සංසිඳීම වන්නේ ය.

56. එසේ සංසිඳීම ඇති කල්හි විදර්ශනා වඩන්නා හට රහත් මාර්ගක්ෂණයෙහි දී කාමාදි භවයන්හි නැමීම නම් වූ තෘෂ්ණාව නො වන්නේ ය.

57. භවයන්හි නැමීම නැති කල්හි පිළිසිඳ ගැනීම් වශයෙන් මේ භවයට ඊමෙක් හෝ මෙයින් අන් භවයකට යැමෙක් නො වන්නේය.

58. මෙ සේ භවයෙන් භවයෙහි මරණයට අනතුරුවැ ඉපැත්ම ද නොවන්නේය. මරණයට අනතුරුව ඉපදීමක් නැති කල්හි මෙහි කාම භවයේ ද එහි අරූප භවයේ ද මේ දෙක අතරේ රූප භවයේද පැවැත්ම නැත්තේය. මෙයම දුකේ කෙළවර ද වන්නේය. සාධු! සාධු!! සාධු!!!

මෙ සේ තමාට වැටහෙන වැටහෙන අයුරින් උපසම ගුණ සිහිකරන යෝගාවචරයාගේ සිත එ වේලෙහි රාග – ද්වේෂ – මෝහාදි කෙලෙසුන්ගෙන් පරිපීඩිත නො වේ. උපසමය අරමුණු කොටම සිත ඍජු වේ. එවිට බුද්ධානුස්සති ආදියෙහි කී පරිදි නීවරණ යටපත් වේ. ධ්‍යානාඞ්ග උපදී. උපසම ගුණ ගැඹුරු බැවින් ද නා නා ගුණ සිහි කිරීමෙහි අදහස් ඇති බැවින් ද ධ්‍යානය උපචාර ප්‍රාප්තම වේ. අර්පණා ප්‍රාප්ත නො වේ.

උපසමානුස්සතිය වඩන යෝගාවචරයා සුව සේ සැතපෙන්නේය. සුවසේ පිබිදෙන්නේය. සන්සුන් ඉඳුරන් ඇති වන්නේය. සන්සුන් සිත් ඇති වන්නේය. හිරි ඔතප් දෙකින් යුක්ත වන්නේය. පැහැදුණ සිත් ඇත්තේ වන්නේ ය. ප්‍රණීත අදහස් ඇති වන්නේ ය. ගරු සම්භාවනීය වන්නේ ය. ඉහාත්මයේ ම චතුස්සත්‍යාවබොධ නූනි නම් ස්වර්ග පරායණ වන්නේ ය.

''තස්මා හවෙ අප්පමත්තො — භාවයෙථ විචක්ඛණො,
එවං අනෙකානිසංසං — අරියෙ උපසමෙ සතිං.''

මෙ සේ හෙයින් නුවණැත්තේ ඒකාන්තයෙන් අප්‍රමාද වැ නොයෙක් ආනිසංස ඇති මේ උතුම් උපසමානුස්සතිය වඩන්නේය. (විශුද්ධි මාර්ගය)

උපසමානුස්සති භාවනාව නිමි.

මෛත්‍රී භාවනාව

උපදේශ පත්‍රිකා අංක 3 හා සම්බන්ධයි. ආරම්භයේ සිට සීමා සම්භෙදය තෙක් වූ මෛත්‍රී භාවනා මාර්ගය ඉතා සරල අන්දමින් එහි දක්වා ඇත. සීමා සම්භෙදය වනාහි මෛත්‍රී ධ්‍යානයට පිවිසීමේ දොරටුවයි. එබැවින් මෛත්‍රී ධ්‍යාන කැමැති සැම භාවකයකු විසින් ම සීමා සම්භෙද ය ගැන පැහැදිලි දැනුමක් ඇති කර ගත යුතුය. එ සේ නො දත හොත් ස්වකීය භාවනාවේ සැබෑ තත්ත්වය තේරුම්ගත නොහැකි වෙයි. භාවනා මාර්ගයෙහි මුළා වූවකු හෝ විය හැකිය. එ නිසා සීමා සම්භෙදය ගැන දතයුතු කරුණු විශුද්ධි මාර්ගයේ ඇති සැටියෙන් මෙහි දක්වනු ලැබේ. ඉතා සැලකිල්ලෙන් කියවා තේරුම් ගත යුතුය.

එහි ලක්ෂණ:— තමාය, තමා ගේ ප්‍රියයා ය, මධ්‍යස්ථයා ය, සතුරා ය යන සිව් දෙන එක් තැනෙක වාසය කරත්. සොර මුළෙක් එහි අවුත් "මෙයින් එකකු අපට දෙව" යි යෝගාවචරයාගෙන් ඉල්ලති. ඒ කුමටදැ" යි යෝගාවචරයා අසයි. "මරා ගෙල ලේ ගෙනැ බිල්ලට දීමටය" යි සොරු කියත්. එවිට "අසවලා ගෙන යෙත්වා"යි ඔහුට (යෝගාවචරයාට) සිතුණේ නම් ඔහු සීමා සම්භෙදය කෙළේ නො වේ. "මා ගෙනැ යෙත්වා මොවුන් ගෙනැ නො යත්වා"යි සිතුණේ නම් එවිට ද සීමාසම්භෙදය කෙළේ නො වේ. ඒ කුමක් හෙයින් ද? යමකු ගෙනැ යත්වා යි සිතුණේ නම් ඔහු කෙරෙහි හිතවත් බවෙක් නැත. සෙස්සන් කෙරෙහි හිතවත්ය. ඉදින් සතර දෙනා අතුරෙන් "එකකුදු දිය නොහැකිය"යි සිතුණේ නම් එවිට සීමාසම්භෙදය කෙළේ වේ. ඒ පිළිබඳ පූර්වාචාර්‍ය්‍යවරයෝ මෙ සේ කීහු.

"අත්තනි හිත මජ්ඣත්තෙ — අහිතෙ ච චතුබ්බිධෙ
යද පස්සති නානත්තං — හිත චිත්තො ච පාණිනං
න නිකාමලාභී මෙත්තාය — කුසලීති පවුච්චති"

යමෙක් යම් කලෙක තෙමේ ය, හිතවතාය, මධ්‍යස්ථයාය, සතුරාය යන සතර දෙන කෙරෙහි "මේ මමය, මේ හිතවත්ය" යනාදි වශයෙන් වෙසෙස දක්නේ ද, හේ එකල සත්ත්වයන් කෙරෙහි හිත සිත් ඇත්තෙකැ'යි කිය යුතුය නියම මෛත්‍රී ලාභියෙක සාතිශය කුසල් ඇතියෙකැ'යි නො කිය යුතුය.

"යද චතස්සො සීමායො — සම්භින්නා හොන්ති භික්ඛුනො
සමං ඵරති මෙත්තාය — සබ්බ ලොකං සදෙවකං
මහා විසෙසො පුරිමෙන — යස්ස සීමා න ඤායති"

යම් කලෙක ඔහු විසින් යථොක්ත සතර සීමා බිඳින ලද ද, එකල හේ දෙවියන් සහිත ලෝකයෙහි සමසේ මෙත් පතුරුවන්නේය. යමකුට මේ මමය, මේ හිතවත්ය යනාදි වශයෙන් සීමා නො හැඟේ ද හේ පූර්වයාට වඩා මහත් භාවනා විශේෂ ඇත්තෙක් වන්නේය.

හත්වෙනි පියවර

උද්ග්‍රහ - ප්‍රතිභාග නිමිති හා උපචාර අපර්ණා ධ්‍යාන:

පඨවි කසිණාදියෙහි මෙන් කසිණ මණ්ඩලය උගෙනීම් වශයෙන් පවත්වන්නාවූ භාවනාවෙක් මෙත් කමටහනෙහි නැත. එහෙයින් කසිණභාවනාවෙහි මෙන් උද්ග්‍රහ නිමිත්ත ලැබීමක් මෙහි නැත. උද්ග්‍රහ නිමිත්ත නැති බැවින් එයින් උපදින ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ද නැත. එහෙත් යථොක්ත සීමා සම්භෙදය ලබත්ම ඒ යෝගාවචරයා නිමිත්ත ද උපචාර ධ්‍යානය ද ලැබුයේ වෙයි. සීමා සම්භෙදයම මේ භාවනාවට නිමිත්තක් වැනි හෙයින් භාවනාව බලවත් වෙයි. එ බැවින් පඤ්ච නීවරණයෝ විෂ්කම්භිත වෙත්. අවශේෂ ක්ලේශයෝ ද සංසිඳුනාහු වෙත්. උපචාර සමාධියෙන් සිත මනා කොට එකඟ වෙයි. එයට

සමාධි නිමිත්තයැයි ද කියනු ලැබේ. සීමා සම්භෙද වශයෙන් පැවැති සමාධි නිමිත්ත නැවත නැවත සේවනය කිරීම් වශයෙන් භාවනා කරන කල්හි පඨවි කසිණයෙහි කී පරිදි නිරායාශයෙන් ම අර්පණාවට පැමිණෙන්නේ ය. මෙ තෙකින් ඒ යෝගාවචරයා පඤ්චාඞ්ග විප්‍රහීණ, පඤ්චාඞ්ග සමන්වාගත ත්‍රිවිධ කල්‍යාණයෙන් හා දශ ලක්ෂණයෙන් යුක්ත වූ මෛත්‍රී සහගත ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූයේ වෙයි. ඒ නිමිත්තම භාවනා කිරීමෙන් චතුෂ්ක නයින් ද්විතීය – තෘතීය ධ්‍යානයන්ට ද, පඤ්චක නයින් ද්විතීය – තෘතීය – චතුර්ත්ථ ධ්‍යානයන්ට ද පැමිණෙන්නේය. ධ්‍යාන පිළිබඳ විස්තර ආණාපාන සති භාවනාව බලා දත යුතුය. (උපදේශ පත්‍රිකා අංක 7 – 8)

අටවෙනි පියවර

මෛත්‍රී විකුර්වණය

විකුර්වණය (විකුබ්බණය) යනු පැතිරවීමයි. ඵරණයයි ද කියත්. මෛත්‍රියගේ පැතිරවීම නිසා මෛත්‍රී විකුර්වණය යි කියත්. මෙය ඕධිසො අනොධිසො වශයෙන් දෙයාකාර වෙයි. ඕධිසො ඵරණ නම් සත්ත්ව වශයෙන් හෝ දිසා වශයෙන් හෝ සීමා වෙන් කොට මෛත්‍රිය පැතිරවීමයි. එනම් පූර්ව දිසාදි එක් දිසායෙක පළමු අරමුණු කළ සත්ත්වයා පටන් එදිගැ සියලු සත්ත්වයන් මෙත් සිතින් අරමුණු කිරීමයි. හෙවත් සියලු සත්ත්වයන් මෛත්‍රී සහගත සිතින් ස්පර්ශ කිරීමයි. එ සේ දෙවන තුන්වන සතරවන දිසා අතුරෙන් යම් දිසාවෙක ද උඩ දෙව් ලොව යම්කිසි තැනෙක හෝ තමහට මතුයෙහිද යට නිරය නාගභවන ආදි තමහට යට දිසාවෙහි ද සතර අනු දිසාවන්හි ද යන දස දිසාවෙහි සත්ත්වයන් අරමුණු කොට භාවනා කරන්නා වූ යෝගාවචර තෙමේ දසදිසාවෙහි අශ්ව මණ්ඩලයෙක ධාවනය කරන්නා වූ අශ්වයකු මෙන් මෛත්‍රී සිත පතුරුවා වාසය කෙරෙයි. අනොධිසො ඵරණ නම් දිසා වශයෙන් හෝ සත්ත්ව වශයෙන් හෝ සීමා නොකොට සියලු තැන්හි දසදිසාවෙහි සියලු සත්ත්වයන් මෛත්‍රී සහගත සිතින් ස්පර්ශ කිරීමයි. මෙකී මෛත්‍රි සහගත සිත නම් උත්පාදයෙහි පටන් භඞ්ගය දක්වා මෛත්‍රිය හා එක් වැ පවත්නා වූ සමාධිමත් සිතයි.

මෙ සේ මෛත්‍රී විකුර්වණය කළ හැක්කේ නොහොත් විකුර්වණය ලැබෙන්නේ ප්‍රථමාදි වශයෙන් අර්පණා–ධ්‍යාන බවට පත් බලවත් සමාධිලාභියාටම ය. විශුද්ධි මාර්ග ටීකායෙහි ''අප්පණාප්පත්තචිත්තස්සෙව'' යන්නට දී ඇති තේරුමෙන් ද එය පැහැදිලි වෙයි. (වි: ටී: 296 පිට) අර්පණා නොලැබූවෙකු විසින් කරනු ලබන මෙත් පැතිරවීම වනාහි බඩගිනිකාර පිරිසක් දැක ''එන්න! බඩ පුරා කන්නැයි'' කියා හිස් බඳුන් එළවීම වැනි මොඝ ක්‍රියාවෙකි. ප්‍රථමාදි වශයෙන් ලබන ලද යම් ධ්‍යානයකට සමවැදී ඉන් නැගිට සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු (ස්පර්ශ) කෙරෙමින් ගමනාගමනාදි ඉරියව් පැවැත්විය යුතුය. මෙ සේ විසීමට මෛත්‍රී විහාරයයි ද මෛත්‍රිධ්‍යාන සැපවිහරණ යයි ද කියත්. ස්වාර්ත්ථයත් පරාර්ත්ථයත් එක සේ සැලසෙන මෙත් පැතිරවීමේ අමොඝ ප්‍රතිපදව අප්පමඤ්ඤවිභඞ්ගයෙහි සහ පටිසම්භිදමග්ගයෙහි ආ ක්‍රමයෙන් විශුද්ධි මාර්ගයෙහි ද දක්වා ඇත.

''මේ සස්නෙහි මහණ මෛත්‍රී සහගත සිතිනා එක් දිසාවෙක්හි සත්ත්වයන් ස්පර්ශ (අරමුණු) කොට වාසකෙරෙයි. එ සෙයින් දෙවැනි දිසායෙහි තුන්වැනි දිසායෙහි හතරවැනි දිසායෙහි (සත්ත්වයන් ස්පර්ශ කොට වෙසෙයි) මෙ සේ උඩ යට සරස අනුදිග සියලු තැන්හි සියල්ලන් ආත්ම සමතායෙන් යුක්ත ව සියලු සත්ත්වයන් ඇති ලෝකය විපුල වූ මහද්ගත වූ අප්‍රමාණ වූ අවෛර වූ නිදුක් වූ මෛත්‍රී සහගත සිතින් ස්පර්ශ කොට වෙසෙයි. කි සෙයින් මහණ මෛත්‍රී-සහගත සිතින් එක් දිසාවක් ස්පර්ශ කොට වෙ සේ ද යත්: ප්‍රිය මනාප එක් පුද්-ගලයකු දැක මෛත්‍රිය කරන්නේ යම් සේ ද එ පරිද්දෙන් ම සියලු සත්ත්වයන් මෛත්‍රියෙන් ස්පර්ශ කෙරෙයි. යනු විභඞ්ගයෙහි වදළ ක්‍රමය යි. (වි: ප: – බු: ජ: 2—18 පිට)

පැතිරවීමට යෝග්‍යවූ මෛත්‍රීසහගත සිතෙහි යථා තත්ත්වයත් එය පැතිර-විය යුතු පිළිවෙළත් මේ දේශනාවෙන් පැහැදිලි කොට ඇත. විපුල වූ, මහද්ගත වූ, අප්‍රමාණ වූ, අවෛර වූ, නිදුක් වූ යන විශේෂණ පද වලින් මෙත් සිතේ යථා තත්ත්වය මොනවට පැහැදිලි කරයි. එහි සියලු තැන්හි යන්නෙන් දස දිසාව දක්වයි. එය යටැ තැනෙක විස්තර කළෙමු. සියල්ලන් ආත්ම සමතායෙන් යනු ස්වකීය පරකීය යන භේද නැති වැ හීන මධ්‍යම උත්කෘෂ්ට සතුරු මිතුරු මැදහත් ස්ත්‍රී පුරුෂ ආර්‍ය්‍ය අනාර්‍ය්‍ය දේව මනුෂ්‍ය ආදි සියලු සතුන් තමා හා සමත්-වයෙන් මුළු සිතින් කමටහනින් මඳකුදු බැහැර නො වූ සිතින් මෛත්‍රී කිරීමය. විපුල වූ යනු අශුභ කර්මස්ථානයෙහි මෙන් එක් පෙදෙසක් නො ගෙන මෛත්‍රී අරමුණ නිරවශේෂ වශයෙන් ගෙන මහත් සේ මෙත් පැතිරවීම ය. ක්ලේශ විෂ්කම්භනයෙහි සමර්ත්ථ බැවි ආදියෙන් මහත් බවට ගිය හෙයින් ද, මහත් වූ ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, වීමංසා ඇත්තවුන් විසින් අධිගත (අවබෝධ කළ) හෙයින් ද මෙත් සිත මහද්ගත වෙයි. ඒකාන්තයෙන් රූපාවචර හෙයින් භූමි වශයෙන් ද මහද්ගත වෙයි. පුහුණු කිරීම් වශයෙන් ද, අප්‍රමාණ සත්ත්වයන් අරමුණු කිරීම් වශයෙන් ද අප්‍රමාණ නම් වෙයි. ව්‍යාපාද නීවරණ නැමති සතුරා නසන හෙයින් අවෛර නම් වේ. දෞමනස් පහකරන හෙයින් අව්‍යාපජ්ජ නම් වේ. හෙවත් සිතට හිංසා කරන අර්ත්ථයෙන් ව්‍යාපාද නම් වූ දෞමනසින් පහවූ හෙයින් නිදුක් වූයේ වෙයි. පැතිරවීමට සුදුසු මෙත් සිතෙහි සැබෑ තත්ත්වයත් එය ඕධිසො අනොධිසො වශයෙන් පැතිර විය යුතු නියම පිළිවෙළත් දැන් ඔබට වැටහී ඇත. ඊළඟට පටිසම්භිදයෙහි දැක්වෙන මෙත් පැතිරවීමේ ක්‍රමය ගැන සාකච්ඡා කරමු.

සත්ත්ව, ප්‍රාණ, භූත, පුද්ගල, ආත්මභාවපර්‍ය්‍යාපන්න යන පස් ආකාර යෙන් සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කොට අනොධිසො ඵරණ මෙත්තාචෙතො-විමුත්තියද, ස්ත්‍රී, පුරුෂ, ආර්‍ය්‍ය, අනාර්‍ය්‍ය, දිව්‍ය, මනුෂ්‍ය, විනිපාතික යන සත් ආකාරයෙන් ඕධිසො ඵරණ මෙත්තාචෙතොවිමුත්තියද, ඒ දෙළොස් වැදෑරුම් සත්ත්වයන්ම අරමුණු කොට දසාකාර දිසාඵරණ මෙත්තාචෙතොවිමුත්තිය ද පටිසම්භිදවෙහි දක්වා තිබේ. ප්‍රාණ – භූත – ස්ත්‍රී – පුරුෂ ආදි සියලු නම් සත්ත්-වයනටම පර්‍ය්‍යාය නාම වෙති. ජන්තු, ජීව ආදි සත්ත්ව වාචී පර්‍ය්‍යාය වචන තවත් ඇත. ඒ කෙ සේ වුවත් යෝගාවචරයාගේ විශේෂ අවධානය යොමු විය යුතු, විශේෂයෙන් මතක තබා ගත යුතු ප්‍රධාන කරුණ නම් සත්ත්ව – ප්‍රාණ ආදි වචන මාත්‍ර වශයෙන් හෝ අර්ත්ථ වශයෙන් හෝ වෙනසක් නො ගත යුතු බවයි.

එසේ ගත හොත් ඔහුට අනොධිසො ඵරණය නො ලැබේ. එ හෙයින් වෙනසක් නො ගෙන එකක වශයෙන් (සත්ත්ව වශයෙන්) ගෙන අනොධිසො ඵරණ වශයෙන් මෛත්‍රිය පැතිර විය යුතුය. මෙහි සඳහන් මෙත්තාචෙතොවිමුත්තිය නම් නීවරණයන්ගෙන් මිදී අතිශයින් පිරිසිදු බවට පත් මෛත්‍රී ධ්‍යාන චිත්තයයි. (විස්තර—පටි: ම: මෙත්තාකථා: බු: ජ: 2—65 පිට)

සබ්බෙ සත්තා අවෙරා හොන්තු – අබ්‍යාපජ්ජා හොන්තු – අනීඝා හොන්තු සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු යන පාළි වචන වෙනුවට සියලු සත්ත්වයෝ වෛර නොවෙත්වා. තරහ නො වෙත්වා. නිදුක් වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා'යි පිළිවෙළින් මෙත් වඩා සීමා සම්භෙද කොට අනතුරුව ''සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා, සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා''යි මෙනෙහි කිරීමෙන් ධ්‍යාන ලැබගත් යෝගාවචරයාට ඒ ආකාරයෙන් ම විකුර්වණයද කළ හැකිය. ඒ මෙ සේයි.

පඤ්චවිධ අනොධිසො මෙත්තාචෙතොවිමුත්තිය

(1) සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (2) සියලු ප්‍රාණීහු සුවපත් වෙත්වා (3) සියලු භූතයෝ සුවපත් වෙත්වා (4) සියලු පුද්ගලයෝ සුවපත් වෙත්වා (5) සියලු ආත්ම භාව පයඖාපන්නයෝ සුවපත් වෙත්වා.

මෙහි සියලු යන්නෙන් එකකු දු සේස නො කොට ගැන්ම කියන ලදී. මෙ සේ මෙත් පැතිරවීමෙන් අර්පණා පහක් ලැබෙයි. ඉදින් ඔබ කැමැති නම්, (1) සබ්බෙ සත්තා අවෙරා හොන්තු, අබ්‍යාපජ්ජා හොන්තු, අනීඝා හොන්තු සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු (2) සබ්බෙ පාණා – පෙ – (3) සබ්බෙ භූතා – පෙ – (4) සබ්බෙ පුග්ගලා – පෙ – (5) සබ්බෙ අත්තභාව පරියාපන්නා අවෙරා හොන්තු, අබ්‍යාපජ්ජා හොන්තු, අනීඝා හොන්තු, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු යනුවෙන් ද විකුර්වණය කළ හැකිය.

මෙහි දු අවෙරා හොන්තු යනු එක් අර්පණාවෙක, අබ්‍යාපජ්ජා හොන්තු යනු එක් අර්පණාවෙක, අනීඝා හොන්තු යනු එක් අර්පණාවෙක, සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු යනු එක් අර්පණාවෙක, මෙ සේ අර්පණා විස්සෙකි.

සප්තවිධ ඔධිසො ඵරණ මෙත්තාචේතොවිමුත්තිය

(1) සියලු ස්ත්‍රීහු වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.
(2) සියලු පුරුෂයෝ – පෙ –
(3) සියලු ආයඖයෝ – පෙ –
(4) සියලු අනායඖයෝ – පෙ –
(5) සියලු දෙවියෝ පෙ –
(6) සියලු මනුෂ්‍යයෝ – පෙ –
(7) සියලු විනිපාතිකයෝ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, මෙහි අර්පණා අටවිස්සෙකි.

දශවිධ දිසා ඵරණ මෙත්තාචෙතොවිමුත්තිය

(1) පෙරදිග සියලු සත්ත්වයෝ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.
(2) පැළ දිග සියලු සත්ත්වයෝ – පෙ –
(3) උතුරු දිග සියලු සත්ත්වයෝ – පෙ –
(4) දකුණු දිග සියලු සත්ත්වයෝ – පෙ –
(5) පෙර අනුදිග සියලු සත්ත්වයෝ – පෙ –
(6) පැළ අනුදිග සියලු සත්ත්වයෝ – පෙ –
(7) උතුරු අනුදිග සියලු සත්ත්වයෝ – පෙ –
(8) දකුණු අනුදිග සියලු සත්ත්වයෝ – පෙ –
(9) යට දිග සියලු සත්ත්වයෝ – පෙ –
(10) උඩ දිග සියලු සත්ත්වයෝ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා සුවපත් වෙත්වා.

(1) පෙරදිග සියලු ප්‍රාණීහු වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.
(2) පැළ දිග සියලු ප්‍රාණීහු – පෙ –
(3) උතුරු දිග සියලු ප්‍රාණීහු – පෙ –
(4) දකුණු දිග සියලු ප්‍රාණීහු – පෙ –
(5) පෙර අනුදිග සියලු ප්‍රාණීහු – පෙ –
(6) පැළ අනුදිග සියලු ප්‍රාණීහු – පෙ –
(7) උතුරු අනුදිග සියලු ප්‍රාණීහු – පෙ –
(8) දකුණු අනුදිග සියලු ප්‍රාණීහු – පෙ –
(9) යටදිග සියලු ප්‍රාණීහු – පෙ –
(10) උඩ දිග සියලු ප්‍රාණීහු වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(1) පෙර දිග සියලු භූතයෝ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.
(2) පැළ දිග සියලු භූතයෝ – පෙ –
(3) උතුරු දිග සියලු භූතයෝ – පෙ –
(4) දකුණු දිග සියලු භූතයෝ – පෙ –
(5) පෙර අනුදිග සියලු භූතයෝ – පෙ –
(6) පැළ අනුදිග සියලු භූතයෝ – පෙ –
(7) උතුරු අනුදිග සියලු භූතයෝ – පෙ –
(8) දකුණු අනුදිග සියලු භූතයෝ – පෙ –
(9) යට දිග සියලු භූතයෝ – පෙ –
(10) උඩ දිග සියලු භූතයෝ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(1) පෙරදිග සියලු පුද්ගලයෝ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(2) පැළ දිග සියලු පුද්ගලයෝ – පෙ –

(3) උතුරු දිග සියලු පුද්ගලයෝ – පෙ –

(4) දකුණු දිග සියලු පුද්ගලයෝ – පෙ –

(5) පෙර අනු දිග සියලු පුද්ගලයෝ – පෙ –

(6) පැළ අනු දිග සියලු පුද්ගලයෝ – පෙ –

(7) උතුරු අනු දිග සියලු පුද්ගලයෝ – පෙ –

(8) දකුණු අනු දිග සියලු පුද්ගලයෝ – පෙ –

(9) යට දිග සියලු පුද්ගලයෝ – පෙ –

(10) උඩ දිග සියලු පුද්ගලයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(1) පෙර දිග සියලු ආත්ම භාව පයඝාපන්නයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා

(2) පැළ දිග සියලු ආත්මභාව පයඝාපන්නයෝ – පෙ –

(3) උතුරු දිග සියලු ආත්මභාව පයඝාපන්නයෝ – පෙ –

(4) දකුණු දිග සියලු ආත්මභාව පයඝාපන්නයෝ – පෙ –

(5) පෙර අනු දිග සියලු ආත්මභාව පයඝාපන්නයෝ – පෙ –

(6) පැළ අනු දිග සියලු ආත්මභාව පයඝාපන්නයෝ – පෙ –

(7) උතුරු අනුදිග සියලු ආත්මභාව පයඝාපන්නයෝ – පෙ –

(8) දකුණු අනුදිග සියලු ආත්මභාව පයඝාපන්නයෝ – පෙ –

(9) යට දිග සියලු ආත්මභාව පයඝාපන්නයෝ – පෙ –

(10) උඩ දිග සියලු ආත්මභාව පයඝාපන්නයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නොවෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(1) පෙර දිග සියලු ස්ත්‍රීහු වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(2) පැළ දිග සියලු ස්ත්‍රීහු – පෙ –

(3) උතුරු දිග සියලු ස්ත්‍රීහු – පෙ –

(4) දකුණු දිග සියලු ස්ත්‍රීහු – පෙ -

(5) පෙර අනුදිග සියලු ස්ත්‍රීහු - පෙ -

(6) පැළ අනුදිග සියලු ස්ත්‍රීහු - පෙ -

(7) උතුරු අනුදිග සියලු ස්ත්‍රීහු – පෙ –

(8) දකුණු අනුදිග සියලු ස්ත්‍රීහු – පෙ –

(9) යට දිග සියලු ස්ත්‍රීහු – පෙ –

(10) උඩ දිග සියලු ස්ත්‍රීහු වෛර නොවෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(1) පෙර දිග සියලු පුරුෂයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.
(2) පැළ දිග සියලු පුරුෂයෝ – පෙ –
(3) උතුරු දිග සියලු පුරුෂයෝ – පෙ –
(4) දකුණු දිග සියලු පුරුෂයෝ – පෙ –
(5) පෙර අනුදිග සියලු පුරුෂයෝ – පෙ –
(6) පැළ අනුදිග සියලු පුරුෂයෝ – පෙ –
(7) උතුරු අනුදිග සියලු පුරුෂයෝ – පෙ –
(8) දකුණු අනුදිග සියලු පුරුෂයෝ – පෙ –
(9) යට දිග සියලු පුරුෂයෝ – පෙ –
(10) උඩ දිග සියලු පුරුෂයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(1) පෙර දිග සියලු ආයර්‍යයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.
(2) පැළ දිග සියලු ආයර්‍යයෝ – පෙ –
(3) උතුරු දිග සියලු ආයර්‍යයෝ – පෙ –
(4) දකුණු දිග සියලු ආයර්‍යයෝ – පෙ –
(5) පෙර අනුදිග සියලු ආයර්‍යයෝ – පෙ –
(6) පැළ අනුදිග සියලු ආයර්‍යයෝ – පෙ –
(7) උතුරු අනු දිග සියලු ආයර්‍යයෝ – පෙ –
(8) දකුණු අනු දිග සියලු ආයර්‍යයෝ – පෙ –
(9) යට දිග සියලු ආයර්‍යයෝ – පෙ –
(10) උඩ දිග සියලු ආයර්‍යයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(1) පෙර දිග සියලු අනායර්‍යයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.
(2) පැළ දිග සියලු අනායර්‍යයෝ – පෙ –
(3) උතුරු දිග සියලු අනායර්‍යයෝ – පෙ –
(4) දකුණු දිග සියලු අනායර්‍යයෝ – පෙ –
(5) පෙර අනුදිග සියලු අනායර්‍යයෝ – පෙ –
(6) පැළ අනු දිග සියලු අනායර්‍යයෝ – පෙ –
(7) උතුරු අනුදිග සියලු අනායර්‍යයෝ – පෙ –
(8) දකුණු අනු දිග සියලු අනායර්‍යයෝ – පෙ –
(9) යට දිග සියලු අනායර්‍යයෝ – පෙ –
(10) උඩ දිග සියලු අනායර්‍යයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(1) පෙර දිග සියලු දෙවියෝ වෛර නොවෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(2) පැළ දිග සියලු දෙවියෝ – පෙ –

(3) උතුරු දිග සියලු දෙවියෝ – පෙ –

(4) දකුණු දිග සියලු දෙවියෝ – පෙ –

(5) පෙර අනුදිග සියලු දෙවියෝ – පෙ –

(6) පැළ අනුදිග සියලු දෙවියෝ – පෙ –

(7) උතුරු අනුදිග සියලු දෙවියෝ – පෙ –

(8) දකුණු අනුදිග සියලු දෙවියෝ – පෙ –

(9) යට දිග සියලු දෙවියෝ – පෙ –

(10) උඩ දිග සියලු දෙවියෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(1) පෙර දිග සියලු මනුෂ්‍යයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(2) පැළ දිග සියලු මනුෂ්‍යයෝ – පෙ –

(3) උතුරු දිග සියලු මනුෂ්‍යයෝ – පෙ –

(4) දකුණු දිග සියලු මනුෂ්‍යයෝ – පෙ –

(5) පෙර අනුදිග සියලු මනුෂ්‍යයෝ – පෙ –

(6) පැළ අනුදිග සියලු මනුෂ්‍යයෝ – පෙ –

(7) උතුරු අනුදිග සියලු මනුෂ්‍යයෝ – පෙ –

(8) දකුණු අනුදිග සියලු මනුෂ්‍යයෝ – පෙ –

(9) යට දිග සියලු මනුෂ්‍යයෝ – පෙ –

(10) උඩ දිග සියලු මනුෂ්‍යයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

(1) පෙර දිග සියලු විනිපාතිකයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා

(2) පැළදිග සියලු විනිපාතිකයෝ - පෙ –

(3) උතුරු දිග සියලු විනිපාතිකයෝ - පෙ –

(4) දකුණු දිග සියලු විනිපාතිකයෝ – පෙ –

(5) පෙර අනු දිග සියලු විනිපාතිකයෝ – පෙ –

(6) පැළ අනුදිග සියලු විනිපාතිකයෝ – පෙ –

(7) උතුරු අනුදිග සියලු විනිපාතිකයෝ – පෙ –

(8) දකුණු අනුදිග සියලු විනිපාතිකයෝ – පෙ –

(9) යට දිග සියලු විනිපාතිකයෝ – පෙ –

(10) උඩ දිග සියලු විනිපාතිකයෝ වෛර නො වෙත්වා, තරහ නො වෙත්වා, නිදුක් වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා.

මෙ සේ පෙර දිග ආදි දස දිසා වශයෙන් සියලු සත්ත්වයෝ ආදි එක් එක් සත්ත්ව කොටසෙක අර්පණා 40 බැගින් සත්ත්ව කොටස් දොළසෙහි අර්පණා 480 ක් ලැබෙයි. පඤ්ච විධ අනොධිසො ඵරණ වශයෙන් අර්පණා 20 කි. සප්ත විධ ඔධිසො ඵරණ වශයෙන් අර්පණා 28 කි. සියල්ල 528 කි.

'සබ්බෙ සත්තා අවෙරිනො හොන්තු, ඛෙමිනො හොන්තු, සුඛිනො හොන්තු' (සියලු සත්ත්වයෝ වෛර නැත්තෝ වෙත්වා, නිර්භය වෙත්වා සුවපත් වෙත්වා) යනු ද පටිසම්භිදයෙහි ම එන මෛත්‍රී විකුර්වණ ක්‍රමයෙකි. එ සේ මෙත් පතුරු වන යෝගීහු ගේ සිත ශ්‍රද්ධායෙන් අධිමුක්ත වේ නම් මෛත්‍රී චිත්ත විමුත්තිය ශ්‍රද්ධෙන්ද්‍රියෙන් පරිභාවිත වූවා (වඩන ලද්දේ) වෙයි. . . .වීර්‍ය්‍යය ප්‍රගුණ කෙරේ නම්. . . . වීර්‍ය්‍යෙන්ද්‍රියයෙන් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . .සිහි එළවා නම්. . .ස්මෘතීන්ද්‍රියයෙන් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . සිත පිහිටුවා නම්. . . සමාධීන්ද්‍රියයෙන් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . ප්‍රඥායෙන් දැන ගනීනම්. . . ප්‍රඥෙන්ද්‍රියයෙන් පරිභාවිත වූවා වෙයි.

. . . . අශ්‍රද්ධායෙහි නො සැලේ නම්. . . . ශ්‍රද්ධා බලයෙන් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . . කුසීතභාවයෙහි නො සැලේ නම්. . . . වීර්‍ය්‍ය බලයෙන් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . . ප්‍රමාදයෙහි නො සැලේ නම්. . . . ස්මෘති බලයෙන් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . . උද්ධත භාවයෙහි නො සැලේ නම්. . . .සමාධි බලයෙන් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . . .අවිද්‍යායෙහි නො සැලේ නම්. . . . .ප්‍රඥා බලයෙන් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . . . සිහි එළවා නම්. . . . ස්මෘති සම්බොධ්‍යඞ්ග විසින් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . .ප්‍රඥායෙන් විමසා නම්. . . . ධර්මවිචය සම්බොධ්‍යඞ්ග විසින් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . . වීර්‍ය්‍යය ප්‍රග්‍රහ කෙරේ නම්. . . . විරිය සම්බොධ්‍යඞ්ග විසින් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . . (ක්ලේශ) පරිදහය සංසිඳුවා නම්. . . . ප්‍රීති සම්බොධ්‍යඞ්ග විසින් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . . අශාන්ත භාවය සංසිඳුවා නම්. . . . .ප්‍රශ්‍රබ්ධි සම්බොධ්‍යඞ්ග විසින් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . . සිත පිහිටුවා නම්. . . . සමාධි සම්බොධ්‍යඞ්ග විසින් පරිභාවිත වූවා වෙයි. . . නුවණින් කෙලෙසුන් ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කෙරේ නම්. . . . උපේක්ෂා සම්බොධ්‍යඞ්ග විසින් පරිභාවිත වූවා වෙයි.

සියලු සත්ත්වයෝ වෛර නැත්තෝ වෙත්වා, නිර්භය වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වායි මොනොවට දකී නම් මෛත්‍රී චිත්තවිමුත්තිය සම්‍යග්දෘෂ්ටි විසින් හාත්පසින් වඩන ලද වෙයි. . . . මැනවින් අරමුණට නඟා නම්. . . . සම්‍යක්-සංකල්පය විසින් මොනොවට වඩන ලද වෙයි. . . . .මොනොවට පරිග්‍රහ කෙරේ නම්. . . . සම්‍යක් වචන විසින් මොනවට වඩනා ලද වෙයි. . . .(ත්‍රිවිධ කාය සංවරය) මොනොවට නඟා තබා නම්. . . . සම්‍යක් කර්මාන්ත විසින් හාත්පසින් වඩනා ලද වෙයි. . . . මොනොවට පරිශුද්ධ කරවා නම්. . . . . . සම්‍යගාජීව විසින් හාත්පසින් වඩනා ලද වෙයි. . . . මොනොවට ප්‍රග්‍රහ කෙරේ නම්. . . . සම්‍යග්ව්‍යායාම විසින් හාත්පසින් වඩනා ලද වෙයි. . . . මොනොවට අරමුණෙහි සිත එළවා නම්. . . . සම්‍යක් ස්මෘති විසින් හාත්පසින් වඩනා ලද වෙයි. සියලු සත්ත්වයෝ වෛර නැත්තෝ වෙත්වා, නිර්භය වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා යි මොනොවට සිත පිහිටුවා නම්, මෛත්‍රී චිත්ත විමුත්තිය සම්‍යක් සමාධි විසින් හාත්පසින් වඩනා ලද වේ.

මෙ සේ මේ පඤ්චෙන්ද්‍රියයෝ ද, පඤ්චබලයෝ ද, සප්ත බොධ්‍යඞ්ග-යෝද, අෂ්ටමාර්ගාඞ්ගයෝ ද, මෛත්‍රී චිත්ත විමුක්තියට ආසේවනයෝ වෙයි. භාවනයෝද, බහුලී කෘත්‍යයෝ ද, අලඞ්කාරයෝ ද, පරිෂ්කාරයෝ ද, පරිවාර-යෝද, සම්බන්ධවූවෝ ද, එකට යෙදුණෝ ද, ප්‍රවේශනයෝ ද, ගිලාබස්නෝ ද, මධ්‍යස්ථකාරණයෝ ද, විමුක්තිකාරණයෝ ද 'තෙල ශාන්තයැ'යි ස්පර්ශකාර-ණයෝද වෙති. මෛත්‍රී චිත්ත විමුක්තියට යානයක් ද, ප්‍රතිෂ්ඨාවක් ද වෙති. එළඹ සිටීම ද, පුරුදු කිරීම (රුස්කිරීම) ද, බලවත් ආරම්භය ද, මනා කොට මිදීම ද වෙති. මෛත්‍රී චිත්ත විමුක්තිය නිපදවති. ප්‍රකට කෙරෙත්. බබුලුවත්. (පටිසම්භිද මග්ග මෙත්තාකථා)

''සබ්බෙ සත්තා අවෙරා හොන්තු'' යනාදි අර්පණා අතුරෙන් යම් කිසිවක මෙත්තාචෙතොවිමුත්තිය වඩන යෝගාවචරයාට ලැබෙන සුඛං සුපති (සුවසේ සැතපෙයි) යනාදි එකොළොස් ආනිසංස අංක තුනේ පත්‍රිකාවෙහි සැකෙවින් දක්වා ඇත. (2 පිට)

මෛත්‍රී භාවනාව නිමි.

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 17, එච්. ඇම්. ගුණසේකර භාරකාර අරමුදල මගින් එම මැතිණියට පිං පිණිස කොළඹ 8, ප්‍රින්ටින් හවුස්හි මුද්‍රණය කර ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා — අංක 18

ශ්‍රී. බු: ව: 2532 නවම් පුර 15 (1989-02-20)

කරුණා භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"කථං ච භික්ඛු කරුණාසහගතෙන චෙතසා එකං දිසං ඵරිත්වා විහරති සෙය්‍යථාපි නාම එකං පුග්ගලං දුග්ගතං දුරූපෙතං දිස්වා කරුණායෙය්‍ය, එව මෙව සබ්බෙ සත්තෙ කරුණාය ඵරති."

(විභං: ප: - බු: ජ: 2—82 පිට)

"කෙ සේ නම් යෝගාවචර මහණ තෙමෙ කරුණාසහගත සිතින් එක දිශාවක් පතුරුවා (එක් දිශාවෙක සත්ත්වයන් අරමුණු කොට) වෙසේ ද යත්, කාය දුශ්චරිතාදියෙන් යුක්ත වූ එක් දුගී පුද්ගලයකු දැක යම් සේ කරුණා සිත් උපදවන්නේ ද එසේ ම සියලු සත්ත්වයන් කරුණායෙන් අරමුණු කෙරෙයි" යනු කරුණා බ්‍රහ්ම විහාරයයි.

කරුණාව නම් අනුන් ගේ දුක් ඇති කල්හි එය දැකීමෙන් හෝ ඇසීමෙන් හෝ සත්පුරුෂයන් ගේ සිත්හි ඇතිවන කම්පනයයි. කම්පනය යනු අනුන් ගේ දුක දැක එය පහකරනු කැමැත්තෙන් ඒ දුක නො ඉවසීම වශයෙන් සිත අන් ආකාරයකට පැමිණීමයි. තමා ගේ සිතෙහි උපන් කරුණාව හේතුකොට ගෙන අනුන් ගේ දුක් පහ වූවත් නොවූවත් අනුන් ගේ දුක් නො ඉවසන ආකාරයෙන් සිත අන් ආකාරයකට පැමිණීම කරුණාවයි. (හැකි නම් හැකි යම් උපායෙකින් ඒ දුක් නැතිකිරීම ඉතා යහපති) අනුන් ගේ දුක් දුරු කෙරේනුයි හෝ කරුණා නම් වේ. දුකට පත්වූ සත්ත්වයන් කෙරෙහි දුක් පහ කරන ආකාරයෙන් පතුරු වන අර්ථයෙන් හෝ කරුණා නම් වේ.

අනුන් ගේ දුක් දුරුකරන ආකාරයෙන් පැවැත්ම කරුණාවේ ලක්ෂණයයි. අනුන්ට පැමිණි දුක දැක එය නො ඉවැසීම කෘත්‍යයයි. අවිහිංසාව වැටහෙන ආකාරයයි. දුකින් පෙළෙන්නවුන් ගේ අසරණ බව දැක්ම කරුණායෙහි ආසන්න කාරණයයි. විහිංසා සංසිඳුවීම සම්පත්තියයි. විපත්තිය නම් ශෝක උපැත්මයි.

අනුන් ගේ දුක දැකීමෙන් ඇතිවන ශෝකය කරුණාව නො වේ. කරුණාව පෙරටු කොට ගෙන ශෝකය වංචා කරන හෙයින් ශෝකවීම කරුණාව ගේ විනාශයයි. ශෝකය ද්වේෂ සහගත බැවින් අකුසලයෙකි. කරුණාව කුසල් සිතෙහි උපදින බැවින් කුසලයෙකි. එ බැවින් කරුණාව ශෝක වීමට – හැඬීමට කරුණක් නො වන බව තේරුම් ගත යුතුය. ගෙහසිත දෙමනස්සය කරුණා බ්‍රහ්ම විහරණයට ළඟ සිටින සතුරා ය. විහිංසාව දුර සිටින සතුරාය. ගෙහසිත දෙම්නස නම් කාම ගුණ නිඃශ්‍රිත දෙමනස්සයයි. මෙතෙකින් පහද දෙන ලද කරුණාව භාවනා වශයෙන් වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් කරුණා රහිත බැව්හි හෙවත් අකාරුණයෙහි ආදීනව සැලකීමය; කරුණා රහිත බැව්හි ආනිසංස සැලකීමය යනාදි වශයෙන් මතු දක්වනු ලබන කරුණු මැනැවින් තේරුම් ගෙන භාවනාව පටන්ගත යුතුය.

ආදීනව සැලකීම

මේ ලෝකයෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෙක් අතින් පයින් හෝ කැට කැබලිතියෙන් හෝ දඬු මුගුරු අවි ආයුධාදියෙන් හෝ අනුන්ට වෙහෙස (හිංසා) කරන ස්වභාව ඇත්තේය. ඒ අකාරුණික පුද්ගලයා ඉහලෝක පරලෝක දෙක්හිම මහත් දුකට පැමිණෙන්නේය. යම් පුද්ගලයෙක් සතුන් ගේ දිවි තොර කිරීමෙන් හෝ අත් පා ආදි අඟපසඟ සිඳීමෙන් හෝ වස්තු විනාශය පිණිස හෝ අලාභ පිණිස හෝ ගම් නියම් ගම් නගරාදියෙහි හෝ ගෙහි හෝ නො විසීම පිණිස ද, අවැඩ පිණිස ද, නින්ද පිණිස ද උත්සාහ කෙරේද යටත් පිරිසෙයින් වරද කියා පෑමෙන් හෝ අනුන්ට වෙහෙස කෙරේද ඔහු ගේ ඒ ප්‍රමාද විහාරය – හිංසා ජනක ක්‍රියා ඉහාත්මයෙහිම ඔහු ගේ වස්තු විනාශය පිණිස පවත්නේය. අලාභ පිණිස පවත්නේය. අපකීර්තිය පිණිස පවත්නේය. බියට හේතුවන්නේය. නො බියව පිරිස් මැදට නො යා හැකි වන්නේය. මුළා සිහියෙන් යුක්තව කළුරිය කරන්නේය. මරණින් මතු සතර අපායෙහි උපදින්නේය. අපායෙහි අනන්ත දුක් විඳ කරන ලද පාපකර්මයන් ශේෂව තිබිය දී මිනිස් ලොව උපන් කල්හිදු පහත් කුල ඇත්තේ වෙයි. ලාමක ජාති ඇත්තේ වෙයි. විරූප වෙයි. බොහෝ ලෙඩ රෝග ඇත්තේ වෙයි. ස්වල්ප වූ ආහාර පාන ඇත්තේ වෙයි. දිළිඳු වෙයි. අඩු වයසින් මිය යන්නේ වෙයි. යනාදි වශයෙන් පරනට වෙහෙස කිරීමේ අනර්ථ ආදීනව නොයෙක් ලෙසින් සැලකිය යුතුය.

ආනිසංස සැලකීම

කරුණා භාවනායෙහි ආනිසංස අනන්තයි. අපරිමාණයි. කෝටි සතසහශ්‍ර ජාතීන්හි පුරුදු කරන ලද මහා කරුණා සමාපත්තිඥන ඇති අප සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ දවසකට දෙවරක් සමවදනා සූවිසි කෙළ ලක්ෂයක් මහා කරුණා සමාපත්තිය එයට නිදසුන් කළ හැකි ය. බුදුරජාණන් වහන්සේට සර්වඥතාඥනය ප්‍රතිවේධ කර ගැනීමටත් දුක්ඛිත සත්ත්වයන්

දුකින් මුදවා ලීමටත් උපකාර වූ නොයෙක් ධර්මයන් අතුරෙන් ශ්‍රෙෂ්ඨස්ථාන යෙහි ලා ගිණිය යුත්තේ තමන්වහන්සේ කෙරෙහි පැවැති මහා කරුණාවයි. කරුණාව මෛත්‍රියට වඩා ගැඹුරු දහමෙකි. එහෙයින් මෛත්‍රී භාවනාවට අනතුරුවැ කරුණා භාවනාව ඉදිරිපත් කොට ඇත්තේය. මෙත් කමටහන වැඩුවහුට කරුණාභාවනාව පහසු වෙයි.

"අසුරුසණක් ගසන පමණ කාලයකුදු යම්කිසි මහණෙක් නිවරණයන්ගෙන් මිදුණු කරුණා සහගත සිත වඩා ද, මහණෙනි! ඒ භික්ෂුව නොසිස් වූ ධ්‍යාන ඇති වැ වාසය කරයි. ශාස්තෲන් වහන්සේ ගේ අනුශාසනය කරන්නෙක් වෙයි. අවවාදයට අනුව ක්‍රියා කරන්නෙක් වෙයි. ගුණයෙන් නොසිස්වැ රටවැස්සන් විසින් දෙනු ලබන ආහාරය වළඳන්නේයයි කියනු ලැබේ. යමෙක් ඒ කරුණා සහගත චිත්තය බහුල වශයෙන් පුරුදු කෙරෙත් නම් එහි අනුසස් කියනුම කවරේද?" (අංගුත්තර එකක නිපාත) යනුවෙන් වදළ ආනිසංසය ම කරුණා භාවනායෙහි උනන්දුව ඇති කර ගැනීමට ප්‍රමාණවත් වෙයි.

කරුණා භාවනාවෙන් චතුෂ්ක නය වශයෙන් තෘතීය ධ්‍යානද පඤ්චක නය වශයෙන් චතුර්ථ ධ්‍යාන ද ලැබෙන්නේ ය. එය මුදිතා උපෙක්ඛා ආකාසානඤ්චායතන භාවනාවන්ට ද උපනිඃශ්‍රය වන්නේය. තවද මෙත් වැඩීමෙන් හිතවත් බව පැතූ සත්ත්වයන් දුකින් පෙළෙනු දැක කරුණා වැඩීමෙන් ඔවුන් ගේ දුක් දුරුකොට ගෙන සැපසේ සිටිනු දැක තමාට බෙහෙවින් සතුටු විය හැක්කේය. කරුණා භාවනාවෙන් අවිහිංසාසංකප්ප සංඛ්‍යාත දෙ වෙනි මාර්ගාඞ්ගය ද වැඩෙන්නේය. උපචාර සමාධි හෝ අර්පණා සමාධි ලැබැ එය පාදක කොට විදසුන් වඩා මඟ පල නිවන් අවබෝධ කළ හැක්කේය. මෙත් කමටහනෙහි වදළ "සුඛං සුපති" යනාදි අනුසස්ද ලැබගත හැක්කේය. යනාදි වශයෙන් කරුණා භාවනාවෙහි ආනිසංස සලකා භාවනාව පටන් ගත යුතු.

මෙ භාවනාවේදී පළමුකොට ප්‍රිය පුද්ගලාදීන් කෙරෙහි කරුණා නොවැඩිය යුතු. කුමක් හෙයිනාද? ප්‍රිය පුද්ගලයා කෙරෙහි කරුණා භාවනා වඩනනා හට පළමු පැවැති ප්‍රිය භාවය පහනොවෙයි. ඒ ප්‍රිය භාවය පහ නොවන කල්හි කරුණාවගේ පැවැත්ම නො ලැබෙයි. ප්‍රිය පුද්ගලයා ප්‍රිය භාවයෙහිම සිටියි. අතිප්‍රියයා අතිප්‍රියතන්හිමද මධ්‍යස්ථයා මධ්‍යස්ථ භාවයෙහිමද අප්‍රියයා අප්‍රිය භාවයෙහිමද වෛරී පුද්ගලයා වෛරී භාවයෙහිමද පිහිටන බැවිනි. ලිඞ්ග විසභාගයන් කෙරෙහිද කලුරිය කළවුන් කෙරෙහි ද එ සේ ම කරුණා නො වැඩිය යුතුයි. ඊට හේතු මෛත්‍රී භාවනාවෙහි කී නියායෙන් දතයුතු.

එ සේ නම් පළමු කොට කෙ බඳු පුද්ගලයකු හට කරුණා වැඩිය යුතුද? විභඞ්ගයෙහි වදළ පරිදි හැමට පළමු වැම කරුණා කළයුතු ආකාර ඇති අතිශයින් දුකට පැමිණියාවූ කාය දුශ්චරිතාදියෙන් යුක්ත වූ සිඳින ලද අත් පා ඇත්තා වූ කබලක් ඉදිරියෙහි තබාගෙන අම්බලමෙක (හෝ මහ මඟෙහි) වැදහොත් අතින් පයින් පණු කැලන් කා හැලෙන එහෙයින්ම බැගෑ හඬින් හඬන පව්කාර බැගෑ මිනිසකු දැකැ අහෝ මේ මිනිසා දුකට පැමිණියේය. මොහු දුකින් මුදගත්තේ වී නම් ඉතා යෙහෙකැයි කරුණාව වැඩිය යුතු.

ඒ බඳු පුද්ගලයකු නො ලද්දේ නම් සිත් සේ පස්කම් සුව විඳිමින් ම, තිදොරින් පව්කම් කරන්නාවූ පුද්ගලයකු දැක කරුණා වැඩිය යුතුය. කෙසේ වැඩිය යුතුද? මේ දීනයා දැන් සුව සේ සැදී පැහැදී පස්කම් සුව විඳින්නේය. එ සේ වුවත් කායාදි තිදොරින් එක් දොරකිනුදු කරන ලද කුසලයක් නැති බැවින් මෙයින් චුත වැ ගොස් සතර අපායෙහි ඉපද අපමණ දුක් දොම්නස් අනුභව කරන්නේ ය'යි මෙ සේ ඔහු කෙරෙහි කරුණා වඩා ඉක්බිති ඒ ක්‍රමයෙන් ම ප්‍රිය පුද්ගලයා කෙරෙහි ද, ඉක්බිති මධ්‍යස්ථයා කෙරෙහි ද, ඉක්බිති වෛරියා කෙරෙහිද ක්‍රමයෙන් කරුණා වැඩිය යුතු. ඉදින් පෙර කී සේ වෛරියා කෙරෙහි ක්‍රොධ උපදීනම් මෛත්‍රියෙන් එය සංසිඳුවා ගත යුතුය.

ඉදින් කළ කුසල් ඇත්තෙක් නම්, ඥාති – රෝග – භෝග ව්‍යසනාදීන් අතුරෙන් කිසිවකින් යුක්තයයි දැක හෝ අසා හෝ එසේත් නැත්නම් 'සසර දුක් නො ඉක්ම වූ බැවින් ඒකාන්තයෙන් දුඃඛිතමය'යි සර්වාකාරයෙන් ම කරුණා කොටැ යට කී පරිදි තමාය, ප්‍රිය පුද්ගලයාය, මධ්‍යස්ථයාය, වෛරිය යන සිව්දෙනා කෙරෙහි සීමාසම්භෙදය කොට ඒ නිමිත්තම සෙවිමින් බලමින් බහුලවැ කෙරෙමින් මෛත්‍රියට කී සේ ධ්‍යාන ලැබිය යුතු. මෙය විසුද්ධිමාර්ගයෙහි දක්වා ඇති කරුණා භාවනා ක්‍රමයයි. මෙහි එන භාවනා උපදෙස් ඉතා අගනේය. අපි එය තව දුරටත් විමසා බලමු.

මෙහි කරුණාවට අරමුණු කළ යුතු දුඃඛිත පුද්ගලයන් තිදෙනකු දක්වා තිබේ. යට කී සේ අම්බලමෙක හෝ මංසන්ධියෙක හෝ වෙනත් තැනෙක හෝ වැටී සිටින දුකට පත් පුද්ගලයකු හෝ පාපී පුද්ගලයකු හෝ ඥාති ව්‍යසනාදියට පැමිණියකු හෝ දුටු සියලු දෙනාට ම ඒකාන්තයෙන් කරුණාව උපදීයයි සිතිය නොහැකිය. ඒ අසරණයා කිසිවකු ගේ ප්‍රිය පුද්ගලයෙක් විය හැකිය. එ සේ නම් ඔහුට උපදිනුයේ ශෝකයකි. කනගාටුවකි. එය කරුණාව නො වේ. ඇතැමකු ගේ අප්‍රිය අමනාප වෛරී පුද්ගලයකු විය හැකිය. එ සේ නම් ඔහුට උපදිනුයේ කරුණාව හෝ කනගාටුව හෝ වෛරය හෝ නොව බලවත් සතුටකි. තවත් කෙනෙකුට ඒ අසරණයා මැදහත් පුද්ගලයෙකි. එසේ නම් ඔහු අසරණයා කෙරෙහි තරහක් හෝ කරුණාවක් නුපදවා ඉවත බලයි. ප්‍රිය පුද්ගලයකුගේ දුක දැක ශෝක කරන්නාට ද අප්‍රිය අමනාප පුද්ගලයකු දැක "ඔකට ඔහොම වෙලා මදි ය'යි සාප කරන්නාට ද ඇසූ දුටු හැම එකටම 'අනේ අනිච්චං" කියන මෝඩයාට ද 'ඒ සේරම ඔහුගේ කර්මය අනුවය'යි කියා කළයුත්ත නො කරන අලසයාට ද අසරණයා දැක්මෙන් උපදින කරුණාවෙක් නම් නැත. කරුණාව නූපන් කල්හි එහි වැඩීමෙක් ද නැත. යට කී සේ දුඃඛිතයකු දැක 'අහෝ මේ අසරණයා දුකින් මුදවා ගන්නේ නම් යෙහෙකැ'යි යන කරුණාසහගත සිත් උපදිනුයේ සත්පුරුෂයාටමය. ඔහු වඩන ලද මෛත්‍රිය ඇත්තෙකු නම් ඉක්මනින් පහව් නොයන සේ ඒ කරුණා ගුණය සිතේ රැඳී සිටියි. හදිසියේ මහතොටෙහි උපන් ඒ කරුණාව එහිදීම වැඩී දියුණුවී අර්පණා ප්‍රාප්ත වේ නම් මැනවි. එය එසේ වේයයි නිශ්චය කළ නො හැකි වෙයි.

ඒ උපන් කරුණාව එහි සිට භාවනා වශයෙන් වැඩීමටද නො හැකි වෙයි. එ සේ නම් කළයුත්තේ ඒ අරමුණ සිතට ගෙන විවේකස්ථානයකට ගොස් භාවනා කිරීමයි. විභඞ්ගයෙහි වදරා ඇත්තේ වැඩිදියුණු වී අර්පණා බවට පත් කරුණාසහගත චේතනාව (කරුණාචෙතො විමුක්තිය) සකල සත්ත්වයන් වෙත – දස දිසාවෙහි පතුරුවා වාසය කරන පිළිවෙළයි. එය මුල සිට භාවනා වඩන පිළිවෙළ නොවේ.

දුකට පත් පුද්ගලයකු දැක ''අහෝ මේ මිනිසා දුකට පැමිණියේය, මොහු මේ දුකින් මුදවා ගන්නෙමි යෙහෙකැ'යි උපන් කරුණාව අර්පණා – ධ්‍යාන දක්වා වඩන පිළිවෙළ, ගරුසම්භාවනීය අප කර්මස්ථානාචාර්‍ය්‍ය මහෝත්තමයන් වහන්සේ විසින් පුහුණු කරවනු ලබන පිළිවෙළ මෙහි දක්වන්නෙමු. තවද දත යුත්තකි. එනම් මෛත්‍රියෙහි සහ කරුණායෙහි වෙනසයි. මෛත්‍රිය ප්‍රතිඝයට විරුද්ධ ධර්මයෙකි. කරුණාව විහිංසාවට විරුද්ධ ධර්මයෙකි. සුවදුක් ආදි භේදයක් නැතිවැ සියලු සත්ත්වයන් මිත්‍රත්වයෙන් අරමුණු කිරීම – සැලකීම මෛත්‍රියේ ස්වභාවයයි. කරුණාව දුඃඛිත සත්ත්වයන් කෙරෙහිම උපදියි. දුඃඛිතයන්ම අරමුණු කරයි. කරුණාව ප්‍රකාශ කළ හැකි බොහෝ වචන ඇත්තාහ. එයින් නිදුක්වේවා, නිරෝගිවේවා, සුවපත්වේවා, දුකින් මිදේවා යන පද සතර පමණක් දක්වනු ලැබේ.

භාවනා ක්‍රමය

දුකට පත් පුද්ගලයකු දැක හෝ එ බඳු පුද්ගලයකු ගැන අසා හෝ උපන් කරුණා ගුණය භාවනා කරනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් පූර්වකෘත්‍ය කොට විවේක වැ හිඳ කරුණාවට භාජන විය යුතු පුද්ගලයා ඉදිරියෙහි සිටින්නාක් මෙන් සලකා භාවනා පටන් ගත යුතුය. (හැකි නම් දුකට පත් පුද්ගලයාගේ නම කියමින්ම භාවනා කරන්න. තිස්සයා නිදුක් වේවා යනාදි වශයෙනි.)

1. අහෝ ඒ දුක්ඛිතයා ''නිදුක්වේවා, නිදුක්වේවා'' යනුවෙන් සිත අරමුණෙහි පිහිටන තුරු මෙනෙහි කරන්න. (ඉක්බිති ''නිරෝගී වේවා'' යන පදයද එක්කොට)

2. අහෝ ඒ දුක්ඛිතයා නිදුක්වේවා, නිරෝගිවේවායි භාවනා කරන්න. (ඉන්පසු ''සුවපත් වේවා යන පදයද එක්කොට)

3. අහෝ ඒ දුක්ඛිතයා නිදුක්වේවා, නිරෝගිවේවා, සුවපත්වේවා යනුවෙන් භාවනා කරන්න. (ඉක්බිති ''දුකින් මිදේවා'' යන පදයද එක්කොට)

4. අහෝ ඒ දුක්ඛිතයා නිදුක්වේවා, නිරෝගිවේවා, සුවපත්වේවා, දුකින් මිදේවා යනුවෙන් භාවනා කරන්න. එසේ භාවනා කිරීමෙන් සිත සමාහිත වෙයි. (ඉක්බිති ප්‍රිය පුද්ගලයා (හිතවතා) අරමුණු කොට මෙ සේ භාවනා කරනන.)

5. අහෝ මාගේ හිතවතා නිදුක්වේවා, නිරෝගිවේවා, සුවපත්වේවා, දුකින් මිදේවා, (ඉක්බිති මධ්‍යස්ථයා අරමුණු කොට)

6. අහෝ මාගේ මධ්‍යස්ථයා නිදුක් වේවා, නිරෝගි වේවා, සුවපත් වේවා, දුකින් මිදේවා. (ඉක්බිති සතුරා අරමුණු කොට)

7. අහෝ මාගේ සතුරා නිදුක් වේවා, නිරෝගි වේවා, සුවපත් වේවා, දුකින් මිදේවා, යනුවෙන් භාවනා කරන්න.

ඉදින් සතුරකු නැතිනම් අරමුණු නො කරනු. සතුරා අරමුණු කරන කල්හි ක්‍රෝධ උපදී නම් ඒ අරමුණු නො කොට භාවනාව නවත්වා මෙත් වඩා ක්‍රෝධය පහකර ගෙන කරුණා භාවනාව කළයුතු. (ඉක්බිති තමා අරමුණු කොට)

8. මම නිදුක් වෙම්වා, නිරෝගී වෙම්වා, සුවපත් වෙම්වා, දුකින් මිදෙම්වා'යි භාවනා කරනු. මේ සේ භාවනා කරන කල්හි දුක්ඛිතයාය, හිතවතාය, මධ්‍යස්ථයාය, තමාය යන පුද්ගල කොටස් සතරෙහි වෙනසක් නැතිවැ සමානව අරමුණු කළ හැකි තත්ත්වයක් ඇති වෙයි. එය සීමා සම්භෙදයයි. සීමා සම්භෙදය හා අර්පණා-ධ්‍යාන මෛත්‍රියෙහි මෙන් දත යුතු. සීමා සම්භෙදයෙන් පසු (සියලු සත්ත්වයන් අරමුණු කොට)

9. සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා'යි නිරන්තරයෙන් භාවනා කරන්න. මෙ සේ බොහෝ කොට නැවත නැවත භාවනා කිරීමෙන් සමාධිය දියුණුවූ පසු නොහොත් අර්පණා ලැබීමෙන් පසු මෛත්‍රී භාවනායෙහි මෙන් පඤ්චවිධ අනොධිසො ඵරණ, සප්තවිධ ඕධිසො ඵරණ, දසවිධ දිසා ඵරණ යන විකුර්වණ ද කළ හැකි වෙයි.

සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා, දුකින් මිදෙත්වා'යි උපන් අර්පණාව අනුව විකුර්වණය පැවැත්විය යුතු.

ප්‍රාණඝාතාදි පව් කරන්නා තරම් මුළු මහත් ලෝකයාට ම අනර්ථකාරි පුද්ගලයෙක් තවත් නැත්තේය. ඔහු තමා කෙරෙහි දුක් පමුණුවා ගනිමින් අප්‍රමාණ සත්ත්වයන් ද දුකට පමුණුවයි-දුකෙහි හෙළයි. එ බැවින් සත්පුරුෂයන් විසින් එ බඳු පාපීන් කෙරෙහි විශේෂයෙන් අනුකම්පා කළයුතු. ඒ පුද්ගලයා පාපයෙන් මුදවා ගත හැකි හැම උපායක්ම යොදන අතර ඔහු අරමුණු කොට (නම දන්නේ නම් නම යොද) අහෝ ඒ පුද්ගලයා ප්‍රාණඝාතයෙන් වළකීවා, (මිදේවා) සත්ත්ව හිංසායෙන් වළකීවා, කරුණාවන්තයෙක් වේවා, සොරකමින් වළකීවා .... සියලු පාපයන්ගෙන් අතමිදේවා, සුවපත් වේවා යනාදි වශයෙන් කරුණාව වැඩිය යුතු. මෙසේ පව් කරුවන් අරමුණු කොට ඕනෑ තරම් වාක්‍ය ගළපා භාවනා කළ හැකිය. එසේ භාවනා කරන කල්හි නීවරණයන්ගෙන් මිදී සිත සමාහිත වෙයි. මෙ සේ භාවනා කරන සත්පුරුෂයා ද මුළු ලොවටම අනුකම්පා කරන්නෙක් වන්නේය.

''සබ්බෙ සත්තා සුඛී හොන්තු''

කරුණා භාවනාව නිමි.

මුදිතා භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

කථං ච භික්ඛු මුදිතා සහගතෙන චෙතසා එකං දිසං ඵරිත්වා විහරති, සෙය්‍යථාපි නාම එකං පුග්ගලං පියං මනාපං දිස්වා මුදිතො අස්ස, එව මෙව සබ්බෙ සත්තෙ මුදිතාය ඵරති.'' (විභං: ප: බු: ජ: 2—84 පිට)

''කෙසේ නම් යෝගාවචර මහණ තෙමේ මුදිතා සහගත සිතින් එක් දිශාවක් පතුරුවා (එක් දිශාවෙක සත්ත්වයන් අරමුණු කොට) වෙසේද යත්: ප්‍රිය මනාප වූ එක් පුද්ගලයකු දැක ප්‍රමුදිත වන්නේ යම් සේ ද එ පරිද්දෙන්ම සියලු සත්ත්වයන් මුදිතායෙන් අරමුණු කෙරෙ''යි යනු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරණ ලද මුදිතා බ්‍රහ්ම විහාරයයි.

අනුන් ගේ සම්පත් දැක සතුටුවීම මුදිතාවයි. නිර්දෙෂ වූ තමා ගේ සම්පත් දැක සතුටුවීම ද මුදිතාවයි. පරසම්පත්තියෙහි සතුටුවීම මුදිතායෙහි ලක්ෂණයයි. පරසම්පතට ඊර්ෂ්‍යා නොකිරීම කෘත්‍යයයි. පර සම්පත්තිය කෙරෙහි නො සතුට නැතිවීම හා අරණ්‍ය සේනාසනයෙහි ද, අධිකුශල ධර්මයෙහිද අරතිය සංසිඳීම වැටහෙන ආකාරයි. සත්ත්වයන් ගේ සම්පත් දැකීම ආසන්න කාරණයයි. අරතිය සංසිඳුවීම සම්පත්තියයි. ගෙහසිත ප්‍රේම වශයෙන් උපදින සොම්නස විපත්තියයි.

''ඉෂ්ට වූ කාන්ත වූ මනොරම්‍ය වූ ලෝකාමිස ප්‍රතිසංයුක්ත වූ චක්ඛු-විඤ්ඤාණයෙන් දතයුතු රූප ලැබ එය ලදිමි'යි සලකන්නාට ද, පෙර ලැබී නැතිව ගිය රූප සිහි කරන්නාට ද, යම් සොම්නසෙක් උපදී නම් එය ගෙහසිත සොම්නසයි'' ශබ්දදිය පිළිබඳව ද එ සේමය. පස්කම් ගුණ ඇසුරු කළ සොම්නසට ගෙහසිත සොම්නසයයි කියත්. ගෙහසිත සොම්නස මුදිතා බ්‍රහ්ම විහාරයට ළඟ සිටින සතුරාය. අරතිය දුර සිටින සතුරාය. මුදිතාබ්‍රහ්ම විහාරය උපෙක්ඛා බ්‍රහ්ම විහාරයට ද විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට ද උපනිඃශ්‍රය වෙයි.

මුදිතා බ්‍රහ්ම විහාරය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් පළමු කොට ඒ මුදිතාව ප්‍රියයා කෙරෙහි හෝ මධ්‍යස්ථයා කෙරෙහි හෝ වෛරියා කෙරෙහි හෝ නො වැඩිය යුතු. එ සේම ලිඞග විසභාගයන් කෙරෙහි ද කාලක්‍රියා කළවුන් කෙරෙහි ද මුදිතා නො වැඩිය යුතු. නිතර සතුටු මුහුණින් යුත් දුටු විට පළමුව සිනාසී පසුව ප්‍රිය වචනයෙන් කථා කරන අතිප්‍රිය යහළුවා කෙරෙහිම පළමු කොට මුදිතා වැඩිය යුතුය. එබඳු අතිප්‍රිය පුද්ගලයකු නැතිනම් සුඛිත-මුදිත වූ ප්‍රිය පුද්ගලයකු දැක හෝ අසා හෝ ''මේ පුද්ගලයා ඒකාන්තයෙන් මුදිතය. සතුටු සොම්නස් ඇත්තේය. අහෝ සාධු - අහෝ යහපත, අහෝ මැනැව'යි මුදිතා ඉපදවිය යුතුය. විභඞගයෙහි ප්‍රිය පුද්ගලයායයි කීවේ මේ දෙවනු කී පුද්ගලයාය.

ඉදින් ඒ අතිප්‍රිය යහළුවා හෝ අතීතයෙහි සුවපත් වැ දැන් දුක්පත් වී නම් දුකට පැමිණ සිටී නම්, ඔහු ගේ අතීත සුඛිත භාවයම සලකා ''අහෝ! මේ තැනැත්තා අතීතයෙහි මහා භෝග ඇත්තෙක් වැ සිටියේය. (මෙහි භෝග යන්නෙන් රන්රිදී මිල මුදල් ආදිය ද ගේ දෙර ඉඩ කඩම් ආදිය ද ගත යුතු) මහා පිරිවර ඇත්තෙක් වැ සිටියේය. නිතර සතුටු සිතින් යුක්තව සිටියේය. යනාදි වශයෙන් අතීත මුදිතාකාරය සලකා මුදිතා වැඩිය යුතු.

ඉදින් අතීතයෙහි ප්‍රමුදිත නොවීනම් අනාගතයෙහි වන ප්‍රමුදිත භාවය ගැන සලකා ''මොහු අනාගතයෙහි මහා භෝග සම්පත් ලැබැ ඇතුන්-අසුන් පිට නැගී රන් සිවිගෙහි නැගි ඇවිදින්නේය'යි අනාගතයෙහි සතුටුවනාකාරය සලකා මුදිතා වැඩිය යුතු.

මෙ සේ ප්‍රියයා කෙරෙහි මුදිතා වඩා, ඉක්බිති මධ්‍යස්ථයා කෙරෙහි ද, වෛරියා (සතුරා) කෙරෙහිද මුදිතා වැඩිය යුතු ඉදින් වෛරියා කෙරෙහි ක්‍රෝධ උපදී නම් පෙර කී සේ මෙත් වඩා ක්‍රෝධ සංසිඳුවා ගත යුතු. ඉක්බිති තමා කෙරෙහිද මුදිතා වැඩිය යුතු. මෙ සේ ප්‍රියයාය, මධ්‍යස්ථයාය, සතුරාය, තමාය යන සිව්දෙනා කෙරෙහි සමසිත් උපදවා සීමා සම්භෙද කොට, ඒ නිමිත්තම සේවනය කරමින් බොහෝ කොට කෙරෙමින් මෛත්‍රියෙහි කී පරිදි ධ්‍යාන ලැබ ගත යුතු. ඉන් පසු ලැබිය යුතු පඤ්චවිධ අනෝධිසො ඵරණ, සප්තවිධ ඕධිසො ඵරණ, දසවිධ දිසා ඵරණ යන විකුර්වණද ''සුඛං සුපති'' ආදී වශයෙන් ලැබෙන ආනිසංසද මෛත්‍රී භාවනාවෙහි කී සෙයින් දත යුතු. මෙය විශුද්ධි මාර්ගයෙහි දැක්වෙන මුදිතා භාවනා විස්තරයයි.

මෙහි දක්වා ඇති සන්තුෂ්ටාකාරය ගිහියකු ගිහියකුගේ කාම සම්පත් කෙරෙහි හෝ පැවිද්දෙකු ගිහියෙකුගේ කාම සම්පත් කෙරෙහි හෝ සතුටු විය යුතු ආකාරයට බරවැ ඇති බව .... ''ඇතුන් - අසුන්.............. නැගී ඇවිදින්නෝය''යි..............සලකා මුදිතා වැඩිය යුතු'' යන්නෙන් පෙනේ. ගෙහසිත ප්‍රේම වශයෙන් උපදින සොම්නස මුදිතාවට විපත්තිය බැව් ප්‍රකීර්ණක කථායෙහි කියා ඇති බැවින්ද, ප්‍රිය පුද්ගලයාගේ සම්පත් කෙරෙහි ''අහෝ සාධු''යි ප්‍රඥාව පෙරටු කොට සතුටු විය යුතු බවද විශුද්ධි මාර්ග ටීකායෙහි කී බැවින් ද ඒ අදහස ලිහිල් කරගත හැකිය. පඤ්චකාම ගුණ සම්පත්තියට විරුද්ධාකාර කායසුචරිතාදි ගුණ සම්පත් සලකා මුදිත විය යුතු සැටි ද ගරු කොට දක්වා නැති බැව් පෙනේ. පැවිද්දකු පැවිද්දකුගේ ගුණ සම්පත් දැක හෝ අසා හෝ මුදිත විය යුතු බවද වෙසෙසා දක්වා නැත. එහෙත් මුදිතා භාවනාවට වස්තු වූ ප්‍රිය මනාප පුද්ගලයා හඳුන්වා දෙන විභඞ්ග අට්ඨ කථායෙහි කාය සුචරිතාදි ගුණ සම්පත් ගරු කොට දක්වා තිබේ. (ක්‍රි: ව: 1932 මුද්‍රණය 267 පිට)

එහි ''ගති කුල භොගාදි වසෙන ජොති භාවෙ ඨිතො පියො'' යනුවෙන් ප්‍රිය භාවය පැහැදිලි කොට ඇත. අර්ත්ථ සුගමයි ''කාය සුචරිතාදිහි උපෙතත්තා ජොති පරායන භාවෙ ඨිතො මනාපොති වෙදිතබ්බො'' යනුවෙන් මනාප පුද්ගලයා හඳුන්වා තිබේ. එහි තේරුම: කායසුචරිතාදියෙන් යුක්ත වූ දීප්තිමත් භාවයෙහි සිටියේ මනාපයයි දත යුතු යනුයි. ''පරමාය සම්පත්තියා පමුදිතෙ හට්ඨ-තුට්ඨෙ භික්ඛුනො මුදිතා ඔකාසං ලභෙය්‍ය'' යනුවෙන් පළමුවෙන් මුදිතා වැඩිය යුතු පුද්ගලයා (ශාසනික වශයෙන්) පරම සම්පත්තියෙන් තුටු පහටු වන භික්ෂූන් වහන්සේ බව විසුද්ධි මග්ග ටීකායෙහි දක්වා තිබේ. (2—304 පිට)

භික්ෂූන් වහන්සේ ගේ පරම සම්පත්තිය නම් සකලක්ලේශයන්ගෙන් මිදුණු උපසම (නිර්වාණ) සම්පත්තියයි. ඒ පරම සම්පත්තිය ලබනු පිණිස මහණ දම් පුරණ පැවිදි උතුමෝ ද, යම් බඳු වූ පස්කම් ගුණ ඇසුරු කොට ඇති ගිහි සම්පත් වලට වඩා අධිකතර සම්පත් ඇත්තාහු වෙත්. උන්වහන්සේ ගේ සම්පත් වනාහි නිර්දෙෂ වූ ප්‍රත්‍යලාභය, නිර්දෙෂ වූ සිවුපස පරිභෝගය යනාදි වශයෙන් නා නා ප්‍රකාර වේ. ඒ ඒ සම්පත් අතුරෙන් යමක් යමක් කරණ කොට ගෙන උන්වහන්සේ තුටු පහටු වන සේක් ද මුදිතා භාවනා වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා ද ඒ ඒ ආකාරයෙන් තුටු පහටු වැ මුදිතා වැඩිය යුතුය. ආදර්ශ පාඨ කීපයක් මෙහි දක්වනු ලැබේ.

ප්‍රියයා කෙරෙහි මුදිතා වැඩීම (ඒ ප්‍රියයා ආචාර්ය්‍යයන් වහන්සේ යයි සිතමු.)

1. සාධු! සාධු!! මා ගේ ආචාය්‍ය්‍යයන් වහන්සේ (ප්‍රියයා) නිර්දෙෂ වූ ප්‍රත්‍යලාභ සම්පත්තියෙන් නිරන්තරයෙන් තුටු පහටු වන සේක. සාධු සාධු උන්වහන්සේ ඒ සැපතින් කිසි කලෙකත් නොපිරිහේවා, නොපිරිහේවා.

2. සාධු! සාධු!! මාගේ ආචාය්‍ය්‍යයන් වහන්සේ නිර්දෙෂ වූ සිව්පස පරිභෝගයෙන් නිරන්තරයෙන් තුටු පහටු වන සේක. සාධු සාධු උන්වහන්සේ......

3. සාධු! සාධු!! මාගේ ආචාර්‍යයන් වහන්සේ නිරෝගී සම්පත්තියෙන් ....දීර්ඝායු............සුපටිපන්නතාදි සංඝ ගුණ............ප්‍රියභාවාදි කල්‍යාණ මිත්‍ර ගුණ............ශ්‍රද්ධා............සීල............ශ්‍රැත.......... ත්‍යාග ....සති ....සම්පජඤ්ඤ............යෝනිසො මනස්කාර ....සතර සතිපට්ඨාන............සම්‍යක් ප්‍රධාන............සෘද්ධිපාද ....පඤ්චින්ද්‍රිය............ පඤ්චබල............ බොජ්ඣඞ්ග .... මාර්ගාඞ්ග............ධ්‍යාන............විදර්ශනා විසුද්ධි සම්පත්තියෙන් නිරන්තරයෙන් තුටු–පහටු වන සේක. සාධු සාධු උන්වහන්සේ ඒ සැපතින් කිසි කලෙකත් නොපිරිහේවා, නොපිරිහේවා.

4. ඒ ප්‍රිය පුද්ගලයා ගිහි පින්වතෙක් නම්, ඔහු ඔහුගේ භෝග සම්පත් ආදියෙන් තුටු–පහටු වන ආකාරයද, ඉහත කී ආකාර ගුණ සම්පත් කිසිත්හෝ ඇත්තෙක් නම් ඒ ඒ ආකාර ද සිහිකොට මුදිතා වැඩිය යුතු. ඒ ප්‍රියයා ගිහි හෝ පැවිදි හෝ වේවා මාර්ග–ඵල ලාභී ආර්‍ය උත්තමයෙක් නම්, ලද මාර්ග–ඵල අරමුණු කොට ලද සැපතින් නොපිරිහේවා''යි නොකිය යුතුය. එහි පිරිහීමක් නැති බැවිනි.

5. මෙ සේ ප්‍රියයා කෙරෙහි මුදිතා වඩා ඉක්බිති මධ්‍යස්ථයා කෙරෙහි ද එසේම මුදිතා වඩන්න.

6. ඉක්බිති සතුරා කෙරෙහි ද එ සේම මුදිතා වඩනු මැනවි. සතුරා (වෛරියා) ගේ සම්පත් අරමුණු කරන කල්හි ක්‍රෝධ සිත් උපදී නම් ඒ භාවනාව නවත්වා මෙත් වඩා ක්‍රෝධ සංසිඳුවා ගෙන ම මුදිතා වඩනු මැනවි.

7. මෙ සේ සතුරා කෙරෙහි මුදිතා වඩා ඉක්බිති තමා කෙරෙහි ඇති යම් යම් ආකාර සතුටුවීමෙක් ඇත් ද, ඒ ඒ ආකාර සිතා මුදිතා වඩනු මැනවි. මේ වන විට ප්‍රියයාය, මධ්‍යස්ථයා ය, සතුරා ය, තමාය, යන සිව් දෙනා ම කිසි වෙනසක් නැතිවැ එක හා සමාන තුටු–පහටු (ප්‍රමුදිත) ආකාරයෙන් අරමුණු කළ හැකි වෙයි. එ සේ නම් එය මුදිතා භාවනාවෙහි සීමා සම්භේදය බව දත යුතුය. ඉක්බිති ලැබිය යුතු ධ්‍යාන පිළිබඳ සියලු විස්තර මෙත් කමටහනෙහි මෙන් දතයුතුය. (ලිපිය දික්වන බැවින් එක් එක් පුද්ගලයා කෙරෙහි මුදිතා වැඩිය යුතු ආකාරය වෙන වෙනම වාක්‍යයට නගා නො දැක්වූයෙමු.)

''සියලු සත්ත්වයෝ සුඛිත මුදිත වෙත්වා''

මුදිතා භාවනාව නිමි.

උපේක්ෂා භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

''කථං ච භික්ඛු උපෙක්ඛා සහගතෙන චෙතසා එකං දිසං ඵරිත්වා විහරති, සෙය්‍යථාපි නාම එකං පුග්ගලං නෙව මනාපං න අමනාපං දිස්වා උපෙක්ඛකො අස්ස, එවමෙව සබ්බෙ සත්තෙ උපෙක්ඛාය ඵරති''
(විභං: ප: බු: ජ: 2—86 පිට)

''කෙසේ නම් යෝගාවචර මහණ තෙමේ උපෙක්ෂා සහගත සිතින් එක් දිශායෙක්හි සත්ත්වයන් අරමුණු කොට වෙසේදයත්: මනාප ද අමනාපද නො වූ එක් පුද්ගලයකු දැක උපෙක්ෂා වන්නේ යම්සේද, එපරිද්දෙන්ම සියලු සත්ත්වයන් උපෙක්ෂා සහගත සිතින් අරමුණු කෙරෙයි''. යනු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදරන ලද උපේක්ෂා බ්‍රහ්ම විහාරය යි.

උපේක්ෂාව නම් වෛර දුරුකිරීමට හෝ සැප ළඟා කිරීමට හෝ උත්සාහ නො කොට ලද සැපතෙහිද සතුටු නොවී මැදහත් වීමයි. සත්ත්වයන් කෙරෙහි මධ්‍යස්ථාකාරයෙන් පැවැත්ම උපෙක්ෂායෙහි ලක්ෂණයයි. ප්‍රිය අතිප්‍රිය ආදි සත්ත්වයන් කෙරෙහි සමභාවයෙන් දැක්ම රසය හෙවත් කෘත්‍යයයි. සත්ත්වයන් කෙරෙහි පිළිකුල් භාවයෙන් වන ගැටීමද, මිත්‍රත්වයෙන් වන අනුකූලත්වයද සංසිඳුවීම වැටහෙන ආකාරයයි. සියලු සත්ත්වයන් කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහුය. ඒ සත්ත්වයෝ කවරකුගේ කැමැත්ත අනුවැ සුවපත් වූවෝ වෙත්ද, දුකින් හෝ මිදෙත්ද, ලද සැපතින් හෝ නොපිරිහෙත්දැයි මෙසේ කර්මය ස්වකීය කොට ඇති බව දැක්ම ආසන්න කාරණයයි. පටිඝය (ගැටීම) සහ අනුනය සඞ්ඛ්‍යාත අනුකූල බව සංසිඳුවීම උපෙක්ෂාව ගේ සම්පත්තියයි. ගෙහසිත වූ අඥාන උපෙක්ෂාව (උපෙක්ෂා සහගත මෝහය) විපත්තියයි.

අඥානොපෙක්ෂාව: උපෙක්ෂා බ්‍රහ්මවිහාරයට ළඟ සිටින සතුරා වෙයි. සත්ත්වයන් ගේ ගුණ-දෙස් විභාගයෙහි නොයෙදී මැදහත් වීම බ්‍රහ්මවිහාරෝපෙක්ෂාවෙහි ස්වභාවයයි. අඥානොපෙක්ෂාව ද සත්ත්වයන් ගේ විද්‍යාමාන ගුණ-දෙස් විභාග නොකරම මධ්‍යස්ථාකාරයෙන් පවතියි. මෙසේ මේ දෙක එකිනෙකට සමාන බැවින් තේරුම් ගැනීම දුෂ්කර වෙයි. එහෙයින් අඥානොපෙක්ෂාව ළඟ සිටින සතුරා වෙයි. රාගය සහ පටිඝය එකිනෙකට අසමාන බැවින් දුර සිටින සතුරා වෙයි. අඥානොපෙක්ෂාව මෝහය සමඟද බ්‍රහ්මවිහාරොපෙක්ෂාව ප්‍රඥාව සමගද උපදියි. මේ දෙකේ වෙනස තේරුම් ගත හැකි විචාර බුද්ධිය යෝගාවචරයාට තිබිය යුතු. ''චක්ඛුනා රූපං දිස්වා උප්පජ්ජති උපෙක්ඛා බාලස්ස මූළ්හස්ස පුථුජ්ජනස්ස අනොධිජිනස්ස අවිපාකජිනස්ස අනාදීනව දස්සාවිනො අස්සුතවතො පුථුජ්ජනස්ස යා එවරූපා උපෙක්ඛා රූපං සා නාතිවත්තති. තස්මා සා උපෙක්ඛා ගෙහසිතාති වුච්චති'' යනාදි වශයෙන් මජ්ඣිම නිකාය සළායතන වර්ගයෙහි ගෙහසිත උපෙක්ෂාව හඳුන්වා තිබේ. (බු: ජ: 3—462 පිට) තේරුම: බාල වූ, මූඪ වූ, පුථුජ්ජන වූ, සක්කාය දිට්ඨි ආදි ඒ ඒ මාර්ගයට සීමා වූ කෙලෙසුන් ඒ ඒ මාර්ග සීමාවෙන් නො දිනූ බැවින් අනොධිජින වූ මතු පවත්නා විපාකය නො දිනූ බැවින් අවිපාකජින නම් වූ, ඒ ඒ පාප ධර්මයන්ට මුල් වූ මෝහයා ගේ දෙස් නො දක්නා සුලු වූ, ස්කන්ධාදි ධර්‍මයන් පිළිබඳ නොදන්නා බැවින් අශ්‍රැතවත්වූ, අන්ධ පෘථග්ජනයාට ඇසින් රූප දැකීමෙන් ලෝභ හෝ මෝහ මූල වූ උපෙක්ෂා සහගත අකුසල් සිත් උපදින්නේය. මෝහය මුල්වූ බැවින් අඥානොපෙක්ෂාව යයි කියනු ලබන ඒ උපෙක්ෂාව රූපය හෝ රූපය අරමුණු කොට පවත්නාවූ ක්ලේශයන් හෝ නො ඉක්ම වන්නේය. එහෙයින් ඒ ගෙහසිත උපේක්ෂාවයයි කියනු ලැබේ.

උපෙක්ෂාව හෙවත් මැදහත් බව කියැවෙන වෙනත් වචනයකි ''උදාසීන'' යන්න. කටයුතු නොකටයුතු දෙක්හිම අනුත්සාහය උදාසීනයා ගේ ස්වභාවයයි. අඥානොපෙක්ෂාව: වාතය අනුව වැනෙන අක්‍රියාශීලී මිනිස් රූකඩයක් මෙනි. විචාර බුද්ධියෙන් ජනිත ඥාන සම්ප්‍රයුක්ත උපෙක්ෂාව: සිහින් වැ පටන් ගෙන ක්‍රමයෙන් පළල් වෙමින් සත්හට සෙත සලසමින් සයුර

බලා සෙමෙන් ඇදී යන ගඟක් මෙන් අත්වැඩ පරවැඩ සලසමින් ක්‍රමයෙන් දියුණුවට පත්වෙයි. උපෙක්ෂා භාවනාව ද සත්ත්වයන් අරමුණු කොට ම පවත්නේය. මෙත්තා කරුණා මුදිතා යන බ්‍රහ්මවිහාර තුනෙන් චතුෂ්ක නය වශයෙන් තෘතීය ධ්‍යානද පංචක නය වශයෙන් චතුර්ත්ථ ධ්‍යාන ද ලැබෙන බව යට සඳහන් කළෙමු. උපෙක්ෂා භාවනාවෙන් වනාහි චතුෂ්ක නය වශයෙන් චතුර්ථධ්‍යානයද පංචක නය වශයෙන් පඤ්චමධ්‍යානය ලැබෙන්නේය. උපෙක්ෂා චෙතොවිමුක්තිය ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයට ද උපනිඃශ්‍රය වන්නේය. ''සුඛං සුපති'' යනාදි එකොළොස් ආනිසංසද ලැබෙන්නේය.

උපෙක්ෂාව උපදින සැටි

උපෙක්ෂා බ්‍රහ්ම විහාරය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා මෙත්තා කරුණා මුදිතා යන භාවනාවන්ගෙන් ලත් වශීභාව වශයෙන් ප්‍රගුණ වූ තුන්වෙනි හෝ හතරවෙනි ධ්‍යාන ඇතියකු විය යුතුය. ඔහු පළමු කොට මෛත්‍රියෙන් ලත් තුන්වෙනි හෝ හතරවැනි ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී ''සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා'' යනාදි වශයෙන් කරනු ලබන මෛත්‍රිය: සත්ත්වයන් කෙරෙහි මමත්වය කිරීම් වශයෙන් පවත්නා මෙනෙහි කිරීමක් බැවින් එය රාගයට ආසන්නයයි ද එහෙයින්ම ඖළාරිකයයිද දැන තුන්වෙනි හෝ හතරවෙනි හෝ කරුණාසමාපත්තියට සමවදියි. ඉන් නැගී කරුණාව: ගෙහසිත දෙම්නසට ආසන්න බැවින් ඖළාරිකයයි ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කොට, තුන්වෙනි හෝ හතරවැනි හෝ මුදිතා සමාපත්තියට සමවදියි. එයින් නැගී ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කරනුයේ මුදිතාව ද ගෙහසිත සොම්නසට ආසන්න බැවින් ඖළාරිකයයි දැන ගනියි. මෙසේ මෛත්‍රී ආදී තුන් ධ්‍යානයන්හිම දෙස් දැක මැදහත් වෙයි. හෙවත් උපේක්ෂා වෙයි. මෙය යෝගී සිතෙහි උපේක්ෂාව උපදින සැටියි. ඒ සමඟම ''මෙය ශාන්තය, ප්‍රණීතය, සියුම්ය, විපුලය''යි උපෙක්-ෂායෙහි ආනිසංසද නිරායාසයෙන්ම ඔහුට වැටහෙයි.

උපෙක්ෂා වැඩීම

දැන් ඒ යෝගාවචර තුමාගේ අදහස: ශාන්ත ප්‍රණීතාදි වශයෙන් දක්නා ලද ආනිසංස ඇති උපෙක්ෂාව භාවනා වශයෙන් දියුණු කර ගැනීමයි. ඔහු ඒ සඳහා මනාප වශයෙන් ඇලීමෙක් හෝ අමනාප වශයෙන් ගැටීමෙක් හෝ නැති, ස්වභාව වශයෙන් ම මධ්‍යස්ථ වූ කිසියම් පුද්ගලයකු අරමුණ වශයෙන් තෝරා ගනියි. තෝරා ගෙන තෙමේ තමාට ම මෙසේ කියා ගනිමින් උපේක්ෂා වඩයි. (භාවනා කරයි.)

(අ) **මධ්‍යස්ථයා කෙරෙහි:**

1. එම්බා පුරුෂය! මෙ සත්ත්ව තෙමේ පූර්ව ජාතියෙහි තමා විසින් කරන ලද කර්මය වූ පරිද්දෙන් මෙ ලොවට ආයේය. මෙ ලොවින් පරලොවට ද යයි. ඕ හට කා ගේ ප්‍රයෝගයෙන් සුව එළවන්නට වත් දුක් පහකරන්නටවත් නො හැක්කේ ය.

2. මෛත්‍රී කරුණාදි වශයෙන් සත්ත්වයන් කෙරෙහි මමත්වය කිරීම හුදෙක් චිත්තයාගේ සෘජු බවෙක් ද නො වන්නේය.

3. සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි මැදහත් බව බුද්ධාදි ආර්‍ය්‍යයන් වහන්-සේලා ගත් මාර්ගයම වන්නේය.

4. අපණ්ණක (අවිරුද්ධ) ප්‍රතිපත්තිය ද වන්නේ යයි.

උපදවා ගත් උපෙක්ෂාව කෙරෙහි ගරු බුහුමන් ඇති වැ ආදර සහිත වැ මෙ සේ සලකා බලන කල්හි ඒ උපේක්ෂාව අතිශයින්ම බලවත් බවට පත් වෙයි. සිත උපෙක්ෂායෙහිම පිහිටා සිටියි. නීවරණයෝ යටපත් වෙති. සෙසු කෙලෙස් ද සංසිඳෙත්. ඒ සන්සුන් බව තමාටම ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙයි. ඉක්බිති "මේ සත්ත්ව තෙම පූර්ව ජාතියෙහි තමා විසින් කරන ලද කර්මය වූ පරිද්දෙන් මෙලොවට ආයේය" යනාදි වශයෙන් ප්‍රකාශිත අදහස් සිතට ගෙන අති ප්‍රියයා හෝ ප්‍රියයා ය, සතුරා ය, තමා ය යන තුන් දෙනා කෙරෙහි මතු දැක්වෙන පරිදි උපෙක්ෂා වැඩිය යුතු.

(ආ) **අතිප්‍රියයා හෝ ප්‍රියයා කෙරෙහි:**

1. මේ සත්ත්ව තෙමේ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තේය. කර්මය හිමිකොට ඇත්තේය. කර්මය හේතු කොට ඇත්තේය. කර්මය නෑ (ඥාති) කොට ඇත්තේය. කර්මයම පිළිසරණ කොට ඇත්තේය.

2. එහෙයින් මාගේ උත්සාහයෙන් මොහු සුවපත් කළ නො හැක්කේය. මොහු ගේ දුක පහ කළ නොහැක්කේය. මොහු ගේ සම්පත් තිර කළ නොහැක්කේය. එහෙයින් මම උපෙක්ෂා වන්නෙමි. උපෙක්ෂාවම ගරු කරන්නෝ වෙමි. බුහුමන් කරන්නෝ වෙමි. ආදර කරන්නෝ වෙමි.

3. සාධු! සාධු!! උපෙක්ෂාවම ශාන්ත වන්නේය. ප්‍රණීත වන්නේය. සියුම් වන්නේය. විපුල වන්නේය.

(මෙ සේ සිතත් සිතත් ම ප්‍රිය භාවය පහවී ප්‍රියයාද මධ්‍යස්ථාකාරයෙන් ම පෙනෙන්ට වෙයි. එසේ පෙනෙන තුරු සතුරා කෙරෙහි සිත නො යොදනු මැනවි.)

(ඉ) **සතුරා කෙරෙහි:**

1. මේ සත්ත්ව තෙමේ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තේය. – පෙ – කර්මයම පිළිසරණ කොට ඇත්තේය.

2. එහෙයින් මාගේ උත්සාහයෙන් මොහු සුවපත් කළ නො හැක්කේය. මොහු ගේ දුක පහ කළ නො හැක්කේය. මොහු ගේ සම්පත තිර කළ නොහැක්කේය.

3. එහෙයින් මම උපෙක්ෂා වන්නෙමි. උපෙක්ෂාවම ගරු කරන්නෝ වෙමි. බුහුමන් කරන්නෝ වෙමි. ආදර කරන්නෝ වෙමි.

4. සාධු! සාධු!! උපෙක්ෂාවම ශාන්ත වන්නේය. ප්‍රණීත............ සියුම්............විපුල වන්නේය.

(සතුරා අරමුණු කරන කල්හි ස්වල්ප මාත්‍ර වූ ද අමනාපයක් ඇති වුව හොත් උපෙක්ෂා වැඩීම නවත්වා ඔහු කෙරෙහි මෙත් වඩා උපන් අමනාපය පහකර ගෙන ම උපෙක්ෂා වඩනු මැනවි. අමනාපය නම් ද්වේෂයමයි. සතුරා තමාට බැන්නත් ගැහුවත් කොතෙක් වධ හිංසා කළත් තරහක් –

අමනාපයක් නූපදී නම් තමා කෙරෙහි උපෙක්ෂාව ඇත්තේයයි දැන භාවනා කරනු මැනැවි. එසේ භාවනා කරන කල්හි මධ්‍යස්ථයා හා ප්‍රියයා සමානව පෙනුනාක් මෙන් සතුරාද සමව පෙනේ නම්, උපෙක්ෂාව දියුණු වී ඇතැයි දත යුතු. මෙ සේ මේ තුන් දෙනම සමතත්වයෙන් අරමුණු නොවන තාක් තමා කෙරෙහි උපෙක්ෂා නො වැඩිය යුතු. සමතත්වයෙන් පෙනේ නම්, තමා කෙරෙහි මෙසේ උපෙක්ෂා වඩනු මැනවි.)

(ඊ) **තමා කෙරෙහි:**

1. මා ගේ සතුරා මෙන් මම ද කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තේ, වෙමි...........දායාද කොට ඇත්තේ වෙමි...........හේතු කොට ඇත්තේ වෙමි.........නෑ කොට ඇත්තේ වෙමි. කර්‍මයම පිළිසරණ කොට ඇත්තේ වෙමි.

2. මා ගේ ප්‍රියයා මෙන්...........මාගේ මධ්‍යස්ථයා මෙන්........... කර්මයම පිළිසරණ කොට ඇත්තේ වෙමි.

3. කම් වූ පරිදි විනා මාගේ කැමැත්තෙන් මට ද සැප ලැබිය නො හැක්කේය. දුක් දුරු කළ නො හැක්කේය.

4. එහෙයින් මාගේ දුක සැප කෙරෙහි මම උපෙක්ෂා වන්නෙමි. උපෙක්ෂා වීමම ශාන්තවන්නේය. ප්‍රණීත වන්නේය. සියුම් වන්නේය. විපුල වන්නේය. යනාදි වශයෙන් මෙනෙහි කරන කල්හි උපෙක්ෂාව දියුණු වී තමාය, සතුරාය, ප්‍රියයාය, මධ්‍යස්ථයාය යන සතර දෙනා කෙරෙහිම ප්‍රිය මනාප බවෙක්වත් අප්‍රිය බවෙක් වත් නැති වැ සිත උපෙක්ෂායෙහි ම පිහිටා සිටින බව පෙනෙනු (දැනෙනු) ඇත. එය වනාහි උපෙක්ෂා භාවනාවෙහි සීමා සම්භෙදයයි.

5. ඉක්බිති සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය හේතු කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මයම පිළිසරණ කොට ඇත්තාහයි දිගටම මෙනෙහි කළයුතු. එසේ මෙනෙහි කරන කල්හි මෛත්‍රී භාවනාවෙහි මෙන් ධ්‍යාන උපදින්නේය. උපෙක්ෂා භාවනාවෙන් චතුෂ්ක නය වශයෙන් චතුර්ථධ්‍යාන ද පඤ්චක නය වශයෙන් පඤ්චමධ්‍යාන ද ලැබෙන බව ඉහතින් ද කියා ඇත. ඉන් පසු ලැබෙන විකුර්වණද මෛත්‍රී භාවනාවෙහි මෙනි.

පඤ්චවිධ අනොධිසොඵරණ උපෙක්ඛා චෙතොවිමුක්තිය:

(1) සියලු සත්ත්වයෝ කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය හේතු (යෝනි) කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

(2) සියලු ප්‍රාණීහු – පෙ –

(3) සියලු භූතයෝ – පෙ –

(4) සියලු පුද්ගලයෝ – පෙ –

(5) සියලු ආත්මභාව පයාපන්නයෝ – පෙ – කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

සප්තවිධ ඕධිසොඑරණ උපෙක්ඛා චෙතොවිමුක්තිය:

(1) සියලු ස්ත්‍රීහු කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ. කර්මය දායාද කොට ඇත්තාහ. කර්මය හේතු කොට ඇත්තාහ. කර්මය ඥාති කොට ඇත්තාහ. කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

(2) සියලු පුරුෂයෝ – පෙ –

(3) සියලු ආර්‍ය්‍යයෝ – පෙ –

(4) සියලු අනාර්‍ය්‍යයෝ – පෙ –

(5) සියලු දෙවියෝ – පෙ –

(6) සියලු මනුෂ්‍යයයෝ – පෙ –

(7) සියලු විනිපාතිකයෝ – පෙ – කර්මය පිළිසරණ කොට ඇත්තාහ.

දසවිධ දිසාඑරණ උපෙක්ඛා චෙතොවිමුක්තිය:

මෙත් කමටහනෙහි මෙනි. වෙනස කර්මය ස්වකීය කොට ඇත්තාහ යනාදිය පමණයි.

උපෙක්ෂා භාවනාව නිමි.

සතර බ්‍රහ්ම විහරණ දනාදි සියලු කල්‍යාණ ධර්ම පූරණ සැටි:

සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි හිත අදහස් ඇති බැවින්ද, සත්ත්වයන් ගේ දුක නො ඉවසන බැවින්ද, සත්ත්වයන් ගේ සම්පත් පිළිබඳ විරස්ප්‍රීතිය කැමැති වන බැවින් ද, සතුන් කෙරෙහි පක්ෂපාත බැවින් ද යන සතර කාරණයෙන් සියලු සතුන් කෙරෙහි සමසිත් ඇති මහා බෝධිසත්වයෝ ''මොහුට දිය යුතුය, මොහුට නොදිය යුතු''ය යන වෙනසක් නොසිතා සියලු සතුන් හට සුව නිදන් කොට දන් දෙන්නාහ. ඒ සතුන් ගේ පීඩා වළකනු පිණිස සිල්සමාදන් වන්නාහ. සිල් පුරනු සඳහා නෛෂ්ක්‍රම්‍යය පුරන්නාහ. සතුන් ගේ හිත – අහිත දෙක්හි නුමුළාවනු පිණිස ප්‍රඥව පිරිසිදු කරන්නාහ. සතුන්ට හිතසුව පිණිස නිතර වීර්‍ය්‍ය වඩන්නාහ. උතුම් වීර්‍ය්‍ය වශයෙන් ධෛර්‍ය්‍ය බවට පැමිණියාහු සතුන්ගේ අපරාධ ඉවසන්නාහ. මේ දෙය දෙන්නෙමු, මේ දෙය කරන්නෙමුයි කළ ප්‍රතිඥ කඩ නොකරන්නාහ. සතුරු ධර්මයන් විසින් නො සෙල්විය හැකි අචල මෛත්‍රියෙන් ඒ සත්ත්වයන් කෙරෙහි පළමු කොට පතුරුවන්නාහු වෙයි. උපකාර කොට ප්‍රත්‍යුපකාර නො පතන්නාහ. මෙ සේ දස පාරමී පුරා දශබල, චතුර්වෛශාරද්‍ය, ෂට් අසාධාරණ ඥාන, අෂ්ටාරස බුද්ධ ධර්ම යනාදි ප්‍රභෙද ඇති සියලු කල්‍යාණ ධම් පුරන්නාහුය. මෙසේ මේ සතර බ්‍රහ්ම විහාරයෝ දානාදී සකල කල්‍යාණ ධර්ම පරිපූරණය කරන්නාහයි දතයුතු.

අරූප භාවනා

1. ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"සබ්බසො රූපසඤ්ඤානං සමතික්කමා පටිඝසඤ්ඤානං අත්ථඞ්ගමා නානත්තසඤ්ඤානං අමනසිකාරා අනන්තො ආකාසො'ති ආකාසානඤ්චායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති" (විභං: ප: බු: ජ: 2—34 පිට)

මේ වනාහි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තිය වර්ණනා කොට වදාළ ආකාරයයි. තේරුම: සර්වප්‍රකාරයෙන් රූප සංඥාවන් ඉක්මවාලීමෙන් ප්‍රතිඝසංඥාවන් දුරලීමෙන් නානත්වසංඥාවන් නො මෙනෙහි කිරීමෙන් "ආකාසය අනන්ත"යි භාවනා කොට ආකාසානඤ්චායතනයට පැමිණ වෙසේ යනුයි. සබ්බසො රූපසඤ්ඤානං යනාදී පදවල විස්තර විශුද්ධිමාර්ගාදියෙන් දතයුතු. මෙහි ස්වල්පයක් දක්වනු ලැබේ.

සබ්බසො — (රූප නිමිත්ත දඬු මුගුරු ගැනීමාදීන්ගේ වශයෙන් දෙස් දැකීමෙන්) සර්වප්‍රකාරයෙන් සියලු ආකාරයෙන් යනු තේරුමයි.

රූපසඤ්ඤානං — සංඥා ශීර්ෂයෙන් (සංඥාව ප්‍රධාන කොට) වදාළ රූපාවචර ධ්‍යානයන් ගේ ද ඒ ධ්‍යානයන්ට අරමුණු වූ පඨවි කසිණාදී රූපාරම්මණයන්ගේ (රූප සංඥාවන්ගේ) ද යනු අර්ත්ථයි.

සමතික්කමා — නො ඇලීමෙන් හා වැනසීමෙන් (ඉක්මවීමෙන්) යනුයි. කුසල-විපාක-ක්‍රියා වශයෙන් පසළොස් වැදෑරුම් වූ රූපාවචර ධ්‍යාන නම් වූ ද, ආකාශ හැර සෙසු නව වැදෑරුම් කසිණ අරමුණු නම් වූ ද, රූපසංඥාවන් ගේ සර්ව ප්‍රකාරයෙන් නිරවශේෂයෙන් නිරුද්ධ කිරීම කියන ලද්දේ වේ. සර්වප්‍රකාරයෙන් රූපාවචර ධ්‍යානය නො ඉක්මවා ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානයට නො පැමිණිය හැකි බැවින් එසේ කියන ලදී.

ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානය අරමුණු ඉක්මවීමෙන්ම ලැබෙන හෙයින් අරමුණු ඉක්මවීම නැත්තහුට සංඥා සමතික්‍රමණය (ඉක්මවීම) නො වේ. හුදෙක් සංඥා ඉක්මවූවහුට ම අරමුණු ඉක්මවීම ද වන හෙයිනි.

"රූපාවචර ධ්‍යාන ලාභියාගේ ධ්‍යානයට සමවැදීමෙන් කුශල සංඥා වශයෙන් ද, කාලක්‍රියා කොට බ්‍රහ්ම ලෝකයෙහි උපන්නහුගේ විපාක සංඥා වශයෙන් ද, රහතන් වහන්සේ ගේ දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණයෙන් ක්‍රියා සංඥා වශයෙන් ද හැඳිනීම රූප සංඥා නම් වේ. එකී ත්‍රිවිධ සංඥාවන්ම ඉක්මවූයේ රූප සංඥා මනා කොට ඉක්මවූයේයයි කියනු ලැබේ." යනුවෙන් ආරම්මණ සමතික්‍රමණය නො කියා සංඥා සමතික්‍රමණයම විභඞ්ගයෙහි කියන ලදී. (වි: ප: බු: ජ: 2—60 පිට)

පටිඝසඤ්ඤානං අත්ථඞ්ගමා — ප්‍රතිඝ සංඥාවන් දුරලීමෙන් යනු අර්ත්ථයයි. චක්ෂුරාදී ප්‍රසාද රූප හා රූපාදී අරමුණු ගැටීමෙන් උපන් සංඥා පටිඝසංඥා නම් වේ. "රූප සංඥා, ශබ්ද සංඥා, ගන්ධ සංඥා, රස සංඥා, ස්ප්‍රෂ්ටව්‍ය (ස්පර්ශ) සංඥා යන මොහු ප්‍රතිඝ සංඥා නම් වෙති." වත්බු සෝතාදී

පස් වැදෑරුම් ප්‍රසාද වස්තූන් හා රූප ශබ්දදි පස් වැදෑරුම් අරමුණු ගැටීමෙන් උපදිනා පස්වැදෑරුම් කුසල විපාක, අකුසල විපාක චක්ඛුවිඤ්ඤාණාදි දස වැදෑරුම් විපාක චිත්තයන්ට හා ඒ සමඟ උපදිනා චෛතසිකයන්ට ද ප්‍රතිඝ සංඥය යි කියනු ලැබේ. චක්ෂුරාදි ද්වාරයන්ට ආරම්මණ වශයෙන් ගැටීමෙන් උපදනා හෙයින් එසේ කියනු ලැබේ.

අරූපාවචර ධ්‍යානයෙහි හා එයින් උපදනා අරූප භවයෙහි ද ප්‍රතිඝ සංඥ නො පවත්නා බැවින් ප්‍රහාණයෙන්–නො ඉපදවීමෙන් ඔවුන්ගේ අභාවය කියන ලදී. යට කී කුසලා කුසල විපාක දෙපස් විඤ්ඤාණ සංඛ්‍යාත ප්‍රතිඝසංඥවෝ ප්‍රථමධ්‍යානාදියට සමවන්නහුට නැත්තාහ. එකල්හි පඤ්චද්වාරික වශයෙන් සිත නොපවත්නා හෙයින් එසේ වෙයි. ප්‍රථමධ්‍යානයට ශබ්දය කටුවකැයිවදළේ සාමාන්‍ය ශබ්දයාගේ ගැටීමෙන් ප්‍රථමධ්‍යානයෙන් නැගිටීම සිදුවන හෙයිනි.

නානත්තසඤ්ඤානං අමනසිකාරා — නානත්ව සංඥ නම්: ධ්‍යානයට සම නො වැදුනහු ගේ මනොධාතු සංඛ්‍යාත පඤ්චද්වාරාවර්ජන සිතින් හෝ මනොවිඤ්ඤාණ ධාතු සංඛ්‍යාත මනොද්වාරාවර්ජන සිතින් හෝ යුක්ත වූවහුගේ යම් සංඥවක් හැඳිනීමක් හඳුනන බවෙක් වේ නම් ඒ නානත්ව සංඥය යි කියනු ලැබෙත්. මේ නානත්ව සංඥවන් මෙනෙහි නො කෙරෙයි. එහෙයින් 'නානත්තසඤ්ඤානං අමනසිකාරා'යි කියනු ලැබේ. (විභං: ප: බු: ජ: 60 පිට) රූප ශබ්දදි සංඥවෝ කුශල සංඥ අකුශල සංඥ ආදි වශයෙන් නොයෙක් ප්‍රභෙද ඇත්තාහ. ඒවා එකිනෙකට අසමාන බැවින් නානත්ව සංඥය යි කියනු ලැබේ. මෙසේ ''රූප සඤ්ඤානං සමතික්කමා, පටිඝ සඤ්ඤානං අත්ථඞ්ගමා, නානත්ත සඤ්ඤානං අමනසිකාරා' යන පද තුනෙන් ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තිය වර්ණනා කළ සේක.

මෙ සේ වර්ණනා කොට වදළ අනුසස් ඇති ආකාසාන ඤ්චායතන සමාපත්තියට පැමිණ වාසය කරනු කැමැති යෝගාවචරයා ''දිසස්න්තෙ බොපන රූපාධිකරණං දණ්ඩාදන'' යනාදින් වදාළ පරිදි රූපයාගේ ආදීනව ද සලකා අරූප භාවනාව ආරම්භ කළ යුතු. ඒ මෙසේ යි.

''දිස්සන්තෙ බො පන රූපාධිකරණං දණ්ඩාදන - කලහ - විග්ගහ - විවාද - තුවම් තුවම්පෙසුඤ්ඤ මුසාවාදා නත්ථි බො පනෙතං සබ්බසො අරූපෙති සො ඉති පටිසංඛ්ඛාය රූපානං යෙව නිබ්බිදය විරාගාය නිරොධාය පටිපන්නො හොති'' (ම: නි: බු: ජ: 2—122 පිට)

රූපය හේතුකොට ගෙන අනුන්ට පීඩා කරනු පිණිස දඬු මුගුරු ගැනීමය, කඩු දුනු ආදි ආයුධ ගැනීමය, ඩබර කිරීමය, ඔවුනොවුන් හා වාද විවාද කිරීමය, අන්සතු දේ ගැනීමය, කාමමිත්ථ්‍යාචාරය, තෝ තෝ යැයි බැණීමය, කේලාම් කීමය, බොරුකීමය, යනාදි අනර්ත්ථයෝ දක්නා ලැබෙත්මය. ඒ සියල්ල සර්වප්‍රකාරයෙන් අරූප භවයෙහි නැතැ'යි ද මෙසේ නුවණින් සලකා ඉෂ්ටානිෂ්ට සියලු රූපයන්ගේම කලකිරීම පිණිසද, විරාගය පිණිසද, නිරෝධය පිණිසද පිළිපන්නේ වේ යැයි'' වදාළ පරිදි දඬු මුගුරු ගැනීම් ආදියේද ඇස්රෝග - කන්රෝග ආදි දහස් ගණන් රෝගයන්ගේ ද වශයෙන් මවපියන් නිසා හටගත් කරජකාය සඞ්ඛ්‍යාත රූපයෙහි දෙස් දැක, එය බැහැර කිරීම පිණිස පරිච්ඡින්න ආකාශ කසිණය හැර පඨවි ආදි නවවිධ කසිණයන් අතුරෙන් එක්තරා කසිණයක් වඩා රූපාවචර චතුධ්‍යානය ලැබ ගත යුතුය. (කසින භාවනා අංක 9 පත්‍රිකාව බලන්න.)

ඒ යෝගාවචරයා විසින් චතුර්ත්ථධ්‍යානය ලැබීමෙන් ම කරජරූපය ඉක්මවන ලද්දේ වෙයි. එතෙකුදු වුවත් කසිණ රූපයද කරජරූපය හා සමාන බැවින් ඒ කසිණ රූපය වූ ප්‍රතිභාග නිමිත්තද ඉක්මවනු කැමැති වේ. ඒ ඉක්මවනු සඳහා පස් ආකාරයකින් පුරුදු කළ වශීභාව ඇති චතුර්ත්ථ-ධ්‍යානයට සමවැදී ඉන් නැගී මේ ධ්‍යානය මා කලකිරුණු රූපය අරමුණු කෙරේ යැයි ද, ළං වූ සොම්නස් නමැති සතුරා ඇතැයිද, අරූපධ්‍යානයට වඩා ඖදරිකයැයිද ඒ චතුර්ත්ථධ්‍යානයෙහි දෙස් දකී. මේ චතුර්ත්ථධ්‍යාන-යෙහි අංග වශයෙන් ඖදරික බවෙක් නැත. මෙහි ඇත්තේ උපෙක්ෂා එකාග්‍රතා යන අංග දෙක පමණයි. අරූපධ්‍යානයෝ සතර දෙන ද ඒ අංග දෙකින් යුක්ත වන්නාහ.

කිසුණු ඉගිළීම: මෙ සේ චතුර්ත්ථධ්‍යානයෙහි ආදීනව දැක ධ්‍යාන නිකාන්-තිය (ධ්‍යානාපෙක්ෂාව) දුරුකොට ආකාසානඤ්චායතනධ්‍යානය ශාන්ත වශයෙන් ද අනන්ත වශයෙන් ද මෙනෙහි කරයි. (සිතයි) එසේ මෙනෙහි කොට තමා කැමැති තාක් පෙදෙසක කසිණාලෝකය පතුරුවා, ඒ කසිණා-ලෝකය මෙනෙහි නොකොට එය පැතිර සිටි පෙදෙස (අහසයයි සිතා) ''ආකාසය–ආකාසය'' කියා නැවත නැවත මෙනෙහි කළයුතු. එසේ මෙනෙහි කරන කල්හි භාවනානුභාවයෙන් කසිණාලෝකය පැතිර සිටි පෙදෙස අහස වී වැටහෙයි. කසිණ හැඟීමෙන් තොරව ආකාශ මාත්‍රයම පැනෙයි. එය කසිණය ඉගිළීමයි. ''ආකාසො ආකාසො''ති මනසිකරොතො යදතං භාවනානුභාවෙන ආකාසං හුත්වා උපට්ඨාති, තද සො කසිණං උග්ඝාටෙති නාම''. (වි: ම: ටී: 321 පිට)

ඉන් පසු කිසුණු ඉගුළු ආකාශ නිමිත්තම ''අහස-අහස යැ''යි නැවත නැවත ආවර්ජනා කරයි. මෙ සේ ආවර්ජනය කරන කල්හි කාමච්ඡන්දාදි නීවරණයන්ගේ විෂ්කම්භන අවස්ථාව මතුවෙයි. ආකාශ නිමිත්තම අරමුණු කොට සිහිය මනාව පිහිටයි. උපචාර ධ්‍යානයෙන් සිත එකඟ වෙයි. ඉන් නො නැවතී ඒ ආකාශ නිමිත්තම නැවත නැවත බහුල වශයෙන් මෙනෙහි කරන කල්හි පඨවිකසිණාදියෙහි රූපාවචරධ්‍යාන චිත්තය මෙන් කිසුණු ඉගුළු අහස්හි ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තය පිහිටයි.

රූපාවචර ධ්‍යානයන්හි මෙන් විතර්කාදි අංග ඉක්මවීම මෙහි (අරූපා-වචර ධ්‍යානයන්හි) නැත්තේය. මෙහි ඇත්තේ අරමුණු සහ ධ්‍යානය ඉක්ම-වීමයි. අරූපාවචර පළමුවෙනි ධ්‍යානය: කසිණ රූපය වූ ප්‍රතිභාග නිමිත්ත ඉක්මවීමෙන් ද, දෙවෙනි ධ්‍යානය: කසිණාලෝකය උගළුවන ලද අවකාශය ඉක්මවීමෙන්ද, තුන්වෙනි ධ්‍යානය: ආකාශයෙහි පැවැති විඤ්ඤාණය ඉක්මවීමෙන්ද, සතරවෙනි ධ්‍යානය: විඤ්ඤාණයාගේ අපගමය (ඉවත්වීම) ඉක්මවීමෙන්ද 'සමතික්කමය' (ඉක්මවීම) සම්පූර්ණ වෙයි.

ආකාසානඤ්චායතන කථා නිමි.

2. විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"සබ්බසො ආකාසානඤ්චායතනං සමතික්කම්ම අනන්තං විඤ්ඤාණන්ති විඤ්ඤාණඤ්චායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති"

(විභං: ප: බු: ජ: 2—34 පිට)

"සර්වප්‍රකාරයෙන් ආකාසානඤ්චායතනය ඉක්මවා විඤ්ඤාණය අනන්තයයි භාවනා කොට විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට පැමිණ වෙසෙයි" යනු විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තිය වදාළ ආකාරයයි.

විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා විසින් ආවර්ජනාදි පඤ්චවිධ වශිතාවයෙන් ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තිය පුරුදු කොට, වසී බවට පැමිණි පසු මේ ආකාසානඤ්චායතන සමාපත්තිය වනාහි රූපාවචර ධ්‍යාන නමැති ළං වූ සතුරන් ඇත්තේය. විඤ්ඤාණඤ්චායතනය මෙන් සන්සුන් නොවේ. මෙසේ ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානයෙහි දෙස් දැක එහි පැවැති සියුම් තෘෂ්ණාව දුරු කොට විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ශාන්ත වශයෙන් මෙනෙහි කළයුතු. මෙනෙහි කොට කසුණු ඉගුළු අවකාශයෙහි පැවැති ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තය 'විඤ්ඤාණය අනන්තය' කියා හෝ "විඤ්ඤාණ, විඤ්ඤාණයැ'යි කියා හෝ මෙනෙහි කළයුතු. නැවත නැවත මෙනෙහි කළයුතු. තර්ක විතර්ක කළයුතු. ආවර්ජනා කළයුතු. විඤ්ඤාණය නො ගෙන "අනන්තයැ'යි පමණක් මෙනෙහි නො කළයුතු.

අනන්තයයි කීමේ හේතුව: දැන් මේ යෝගාවචරයාගේ භාවනා අරමුණ ආකාසානඤ්චායතන චිත්තය (විඤ්ඤාණය)යි. ඒ චිත්තයද උත්පාදන්ත ව්‍යාන්ත දෙකින් යුක්ත වෙයි. එහෙත් අනන්තාකාශය අරමුණු කොට පවත්නා හෙයින් ද පැතිරෙන ආකාර වශයෙන් ද අන්ත රහිතයි. එහෙයින් අනන්තයයි කියත්. දෙවෙනි ආරුප්පය උපදවා ගන්නා අදහසින් මෙනෙහි කරනුයේ ප්‍රථමාරූප්‍ය විඤ්ඤාණයයි. එය දෙවෙනි අරූප ධ්‍යානයෙහි අරමුණයි. මෙසේ විඤ්ඤාණය 'අනන්තය'යි කියා හෝ "විඤ්ඤාණය—විඤ්ඤාණය'යි කියා හෝ මෙනෙහි කරන කල්හි උපචාරධ්‍යානයෙන් කෙලෙස් සංසිඳී ඒ (ප්‍රථමාරූප්‍ය) විඤ්ඤාණය අරමුණු කොට විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තය උපදී.

විඤ්ඤාණඤ්චායතන කථා නිමි.

3. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානය

"සබ්බසො විඤ්ඤාණඤ්චායතනං සමතික්කම්ම නත්ථි කිඤ්චීති ආකිඤ්චඤ්ඤායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති.

(විභං: ප: බු: ජ: 2—34 පිට)

"සර්වප්‍රකාරයෙන් විඤ්ඤාණඤ්චායතනය ඉක්මවා කිසිවක් නැතැයි භාවනා කොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කෙරේ" යනුවෙන් වදාළේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තියයි.

ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානය වඩනු කැමැති යෝගාවචරයා ආවර්ජනාදි පස් ආකාරයෙන් පුරුදු කරන ලද විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානයෙහි වසීභාව ඇත්තකු විය යුතු. ඒ යෝගාවචරයා විසින් විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තියට සමවැදී ඉන් නැගී, මේ විඤ්ඤාණඤ්චායතන සමාපත්තිය වනාහි සමීපයෙහි සිටින ආකාසානඤ්චායතන නමැති සතුරකු ඇත්තේය. ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය සේ ශාන්තද නොවේයයි එහි දෙස් දැක එහි පැවැති සියුම් තෘෂ්ණාවද පහ කළ යුතුය. ඉක්බිති ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ශාන්ත සේ මෙනෙහි කොට, ඒ විඤ්ඤාණඤ්චායතනයට අරමුණු වූ ආකාසානඤ්චායතන විඤ්ඤාණයාගේ අභාවය, ශූන්‍යත්වය, විවිත්තාකාරය (විවේකය) මෙනෙහි කළ යුතු. ඒ විඤ්ඤාණය මෙනෙහි නොකොට "කිසිත් නැත, කිසිත් නැතැ'යි කියා හෝ ශූන්‍යය, ශූන්‍යය" කියා හෝ "විවිත්තය විවිත්තය" කියා හෝ මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙසේ නැවත නැවත මෙනෙහි කළ යුතුය. එසේ මෙනෙහි කරන කල්හි ඔහුගේ සිහිය මනා කොට පිහිටයි. උපචාර සමාධියෙන් සමාහිත වෙයි. ඒ නිමිත්ත නැවත නැවත මෙනෙහි කරන කල්හි පෙර ආකාසානඤ්චායතන අරමුණෙහි පහළ වූ විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානය මෙන් ඒ විඤ්ඤාණඤ්චායතනයා ගේ ශූන්‍යභාව සඞ්ඛ්‍යාත අරමුණෙහි ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානය උපදියි.

ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යාන කථා නිමි.

4. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

"සබ්බසො ආකිඤ්චඤ්ඤායතනං සමතික්කම්ම නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනං උපසම්පජ්ජ විහරති" යනු විභඞ්ගයෙහි වදළ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන සමාපත්තියයි. (විභං: පු: බු: ජ: 2—34 පිට)

තේරුම: සර්වප්‍රකාරයෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය ඉක්මවා නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයට පැමිණ වාසය කෙරේ යනුයි. සංඥාව ඇත්තේත් නොවෙයි. නැත්තේත් නොවෙයි යනු "නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා" යන්නෙහි අදහසයි. හුදෙක් සංඥාව නැති හිතක් නැත්තේය. එබැවින් මේ ධ්‍යාන චිත්තයෙහිද සංඥාව ඇත්තේමය. එහෙත් නීල පීතාදි වශයෙන් අරමුණු හැඳිනිය හැකි ඖදරික සංඥාවක් නැති බැවින්ද, අරමුණු හැඳින ගැනීමට සමත් නොවූ සියුම් සංඥාව ඇති බැවින් ද "නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා" යයි කියත්.

මේ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන භාවනාව වඩනු කැමති යෝගාවචර තෙමේ පෙර කී සේ පස් ආකාරයකින් පුරුදු කළ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තියෙහි වසීභාව ඇත්තකු විය යුතුය. ඒ යෝගාවචරයා පළමු කොට ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තියට සමවැදී ඉන් නැගී මේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය වනාහි විඤ්ඤාණඤ්චායතන නමැති ළංවූ සතුරකු ඇත්තේය. නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය සංස්කාරයන්ගේ සියුම් බවට පැමිණීමෙන් විශේෂයෙන් සංසුන් වූවා සේ සන්සුන් බවට පැමිණියේ නො වේ. ඒ සන්සුන් බව නැති හෙයින්ම (රූපාදි ස්කන්ධයෙහි) ප්‍රත්‍යයයෙන් යැපිය යුතු බැවින් හා රෝගයට මුල් වූ බැවින් ද රෝගයක් බඳු වේ. දුක් හා රිදීම් ඇති බැවින් ගඩක් බඳු වේ. පීඩා උපදවන බැවින් සුලක් බඳු වේ. මේ සියල්ල සංඥාව ඇති කල්හිම වන හෙයින් සංඥාව: රෝගයෙක, ගඩෙක, හුලෙකැ'යි ආදීනව සැලකිය යුතු.

මෙ සේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයෙහි දොස් දැක, යම් නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානයෙක් වේද, ඒ ධ්‍යානයෙහි යථොක්ත දොස් නැත්තේය. එහෙයින් එය ශාන්තය, ප්‍රණීතයයි නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානයෙහි ආනිසංස සිහි කළයුතු. මෙ සේ ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයෙහි ආදීනව සහ නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනයෙහි ආනිසංස සලකා ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානයෙහි ආසාව දුරු කොට, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයෙහි පැවැති විඤ්ඤාණයාගේ අපගමය (පහවීම) අරමුණු කොට එයම ''ශාන්තය, ශාන්තය''යයි නැවත නැවත මෙනෙහි කළ යුතුය. එහිම සිත පිහිටුවමින් නැවත නැවත ආවර්ජනය කරන කල්හි සිහිය මනා කොට පිහිටයි. උපචාර ධ්‍යානයෙන් සිත එකඟ වේ. ඒ ධ්‍යාන නිමිත්තම නැවත නැවත බහුල වශයෙන් මෙනෙහි කරන කල්හි විඤ්ඤාණයාගේ පහවීමෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානය උපන්නාක් මෙන් ආකිඤ්චඤ්ඤායතනයයි කියන ලද (සංඥා ශීර්ෂයෙන් වදළ) සතර නාමස්කන්ධ අරමුණෙහි නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානචිත්තය අර්පණා වශයෙන් උපදියි. ආවර්ජනාදි පඤ්චවසිතා පෙර මෙනි.

නෙවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යාන කථා නිමි.

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 18, එච්. ඇම්. ගුණසේකර භාරකාර අරමුදල මගින් එම මැතිනියට පිං පිණිස කොළඹ 8, ප්‍රින්ටින් හවුස්හි මුද්‍රණය කර ධර්මදනය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා — අංක 19

ශ්‍රී බු: ව: 2532 බක් පුර 15 (1989-04-20)

ආහාරයෙහි ප්‍රතික්කූල සංඥාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

"ආහාරෙ පටික්කූල සඤ්ඤා භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා මහප්ඵලා හොති මහානිසංසා - පෙ - ආහාරෙ පටික්කූල සඤ්ඤාය භික්ඛවෙ, භාවිතාය බහුලීකතාය ද්වින්නං ඵලානං අඤ්ඤතරං ඵලං පාටිකඞ්ඛං දිට්ඨෙව ධම්මෙ අඤ්ඤා, සතිවා උපාදිසෙසෙ අනාගාමිතා - පෙ - මහතො අත්ථාය සංවත්තිති. - පෙ - මහතො යොගක්ඛෙමාය සංවත්තති. - පෙ - මහතො සංවෙගාය සංවත්තති. - පෙ - මහතො ඵාසු විහාරාය සංවත්තති."

(සං: නි: බු: ජ: 5 — 1 — 246 පිට)

තේරුම: "මහණෙනි, වඩන ලද්දාවූ බහුල කරන ලද්දවූ ආහාරයේ පිළිකුල් සංඥාව මහත් ඵල ඇති වෙයි. මහත් ආනිසංස ඇතිවෙයි......... රහත් ඵලය හෝ අනාගාමි ඵලය හෝ කැමැති විය යුතුය.........මහත් වැඩ පිණිස පවතියි. මහත් වූ නිවන පිණිස පවතියි.........මහත් වූ සංවේග පිණිස පවතී.........මහත්වූ පහසු විහරණය පිණිස පවතී" යනුයි.

මේ වනාහි ධර්මස්වාමී වූ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් ආහාර ප්‍රතිකූලසංඥ භාවනායෙහි උපරිම ආනිසංසයන් පහද වදළ සූත්‍ර කීපයක පිණ්ඩාර්ථයයි. ආහාරය යනු යමක් ඉපදවීමට හෝ පැවැත්මට උපකාර (ප්‍රත්‍ය) වන දෙයයි. උපන් සත්ත්වයන් ගේ පැවැත්ම පිණිසත් උපදින්නා වූ සත්ත්වයන්ට අනුග්‍රහ පිණිසත් (1) කබලීකාරාහාරය (2) ස්පර්ශාහාරය, (3) මනොසඤ්චෙතනාහාරය, (4) විඤ්ඤාණාහාරය කියා ආහාර වර්ග සතරක් ඇති බව සංයුක්ත නිකාය නිදාන වර්ගයෙහි සඳහන් වේ.

(බු: ජ: 2—20 පිට)

1. කබල (පිඩු) කොට ගිලින අර්ථයෙන් බත් ආදි භෝජන වර්ග කබලීකාරාහාර නම් වේ. මෙය ඕජට්ඨමක (ඕජාව අටවෙනි කොට ඇති) රූප කලාප උපදවයි. සත්ත්වයන්ගේ රූපකය පිළිබඳ පැවැත්මට උපකාර වේ.

2. අරමුණෙහි වැදගැනීම ඵස්සයයි. එය සුඛ-දුක්ඛ-උපෙක්ඛා යන ත්‍රිවිධ වේදනාව උපදවයි. එහෙයින් ඵස්සය ආහාර නම් වේ.

3. තමා සමඟ යෙදුනා වූ ඵස්සාදි ධර්මයන් අරමුණෙහි යොදවන්නේ (ගළපන්නේ) චේතනාවයි, පුණ්‍යාභිසංස්කාරාදි භෙද භින්න වූ මනොසඤ්චේතනාව කාමාදි තුන් භවයෙහි ප්‍රතිසන්ධිය ගෙනදෙයි. එහෙයින් මනොසඤ්චේතනාව ආහාර නම් වේ.

4. යුක්ති සැලකීම් වශයෙන් විශේෂයෙන් දැනගන්නේ විඤ්ඤාණයයි. විඤ්ඤාණය තෙමේ ප්‍රතිසන්ධික්ෂණයෙහි නාම-රූප උපදවයි. එහෙයින් විඤ්ඤාණය ආහාර නම් වේ.

මෙ කී සිවු වැදෑරුම් ආහාරයන් අතුරෙන් මේ පටික්කූල සඤ්ඤාව ඉපද වීමට සුදුසු ආහාරය නම් කන-බොන-බුදින-ලෙවකන ස්වභාවයෙන් විකෘති වූ කබලීකාරාහාරය මැයි. ඒ ආහාරයෙහි පිළිකුල් ආකාරය ගැනීම් වශයෙන් උපදින සංඥව ආහාරයෙහි ප්‍රතිකූල සංඥ නමි.

"මෙ සතර ආහාරයෝ තෘෂ්ණාව නිදාන කොට, තෘෂ්ණාව හේතුකොට තෘෂ්ණාව ජාති කොට, තෘෂ්ණාව ප්‍රභව කොට ඇත්තෝ" යයි වදළ බව යට කී නිදන වර්ගයෙහිම සඳහන් වැ ඇත. සාමාන්‍යයෙන් සත්ත්වයෝ කබලීකාරාහාරයෙහි රස තෘෂ්ණායෙන් ඇලුණාහු ද, බැඳුණාහුද වෙත්. රස තෘෂ්ණායෙන් ම ආහාර සොයන්නෝ ද, රැස්කරන්නෝ ද, රක්නෝ ද, බුදින්නෝ ද වෙත්. ඒ හේතුවෙන් ප්‍රාණඝාතාදි නොයෙක් පව්කම් කරන්නාහ. ඉහාත්මයේ ම වන මහත් භයට ද, දුකට ද, ලෙඩ රෝගාදි බොහෝ අනර්ථයනටද රස තෘෂ්ණාව හේතු වෙයි. අනන්ත වූ සසර දුකට ද එයම හේතුවෙයි. කබලීකාරාහාරයෙහි රස තෘෂ්ණාවෙන් ඇලුනෝ සසර දුකෙහි ගැලුණෝ වෙත්.

එහෙයින් සසර දුකින් මිදෙනු කැමැතියන් විසින් ආහාරයෙහි රස තෘෂ්ණාව දුරු කළ යුතුය. එය දුරුකිරීමට නම් ආහාරයෙහි පිළිකුල් සංඥව උපදවා ගත යුතුය. එය එතරම් පහසු ක්‍රියාවෙක් නො වේ. ප්‍රණීත රස ආහාරයෙහි ඇලීමක් නීරස පිළුණු ආහාරයෙහි ගැටීමත් නොදියුණු සිතෙහි ස්වරූපයයි. ඇතැම් විට නීරස අප්‍රණීත පිළුණු ආහාරය ද්වේෂ සහගත සිතින් පිළිකුල් කරයි. ඒ පිළිකුල් සංඥව භාවනාවට යෝග්‍ය නො වේ. ඇත්ත වශයෙන් අන්ත දුගී පැල්පතෙත් ලැබෙන රළු නීරස කුණුවූ ආහාරයත් පොහොසත් ගෙදරින් ලැබෙන ප්‍රණීත භෝජනයත් යන දෙක ම එක සේ පිළිකුල් වෙයි. එය නුවණින් සලකා ගත යුතුය. රස නීරස සියලු ආහාරයෙහි පිළිකුල් සංඥව උපදවා ගත හැකි වූ ද, උපදවා භාවනා වශයෙන් දියුණු කළ හැකි වූ ද ඥන සම්ප්‍රයුක්ත මනසිකාර විධි දහයක් විශුද්ධි මාර්ගයෙහි විස්තර කොට තිබේ.

(i) ගමනාගමන වශයෙන් (vi) නොපැසීම් වශයෙන්

(ii) ගෙයක්පාසා සෙවීම් '' (vii) පැසීම් ''

(iii) පරිභෝග '' (viii) ප්‍රධාන ඵල ''

(iv) පිත්තාදීන්ට ආශ්‍රය '' (ix) අප්‍රධාන ඵල ''

(v) තැන්පත්වන ස්ථාන '' (x) ගැල්වීම් ''

යනු ඒ දසාකාරයයි.

ආහාරයෙහි ප්‍රතිකූල සංඥව වඩනු කැමැති යෝගාවචර තෙමේ පාළියෙහි ආ පරිද්දෙන් කර්මස්ථානය මනාව ඉගෙන මෙනෙහි කොට අර්ථය වටහා ගෙන එක්පදයකුදු නොවරදවා විවේකීවැ සිහි ඇතිවැ සිව් වැදෑරුම් කබලීකාරාහාරයෙහි මෙකී දසාකාරයෙන් පිළිකුල් බව ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා (මෙනෙහි) කළ යුතුය.

මෙහි කියැවුණු කර්මස්ථානය ඉගෙනීම නම් ආචාර්‍ය්‍යයන් වහන්සේ වෙතින් මේ දසාකාර විස්තරය ඉගෙනීම මැයි. මෙහි එන ගමනාගමනාදි ත්‍රිවිධාකාරය, උද්ධුමාතකසඤ්ඤාදියෙහි මෙන් සියලු දෙනාටම පොදු එකම ආහාරයකින් විස්තර කළ නො හැකිය. විශුද්ධි මාර්ගයෙහි මෙය විස්තර කොට තිබෙනුයේ දැඩිසේ මහණදම් පුරන ඒකාන්ත අරණ්‍යවාසී ඒකාන්ත පිණ්ඩපාතික යෝගාවචර භික්ෂූන් වහන්සේ ගේ පිණ්ඩපාත චරියාවට සම්බන්ධ කිරීම් වශයෙනි. සියලු භික්ෂූන් වහන්සේලාම එ බඳු වූවද, එය සාධාරණ නොවේ. ඒ සියලු දෙනාම පිඬු පිණිස එක මග යන්-නෝද නො වෙත්. ඔවුනොවුන් ගේ ගමන් මග විවිධාකාර වෙයි. අසමාන වෙයි. එ බැවින් ලැබෙන පිළිකුල් කටයුතු අරමුණු ද ආහාර වර්ග ද විවිධා-කාර වෙයි.

එ බැවින් විශුද්ධි මාර්ගයෙහි එන විස්තරය ''ඉගෙන එක පදයකුදු නොවරදවා මෙනෙහි කළයුතුය''යි දෙන උපදේශය සියලු දෙනාටම සාධා රණයයි නො සිතිය යුතු. ආචාර්‍ය්‍යයන් සමීපයෙහි උගතයුතුයයි කීවේ එහෙයිනි. එය ගරුතන්හි තබා, එය මේ භාවනාවට මඟ පෙන්වීමක් මෙන් සිතා, එය ආදර්ශයට ගෙන තම තමන්ගේ ගමනාගමනාදියෙහි දක්නට හෝ ආඝ්‍රාණයට හෝ ස්පර්ශයට හෝ ලැබෙන පිළිකුල් සහගත අරමුණු අනුව භාවනා මනසිකාර විධිය සකස්කර ගත යුතුය.

ඒකාන්ත අරණ්‍යවාසී නො වූ, ඒකාන්ත පිණ්ඩපාතික නො වූ සෙසු භික්ෂූන් වහන්සේලාට ද එ සේ කළ හැකි ය. යටත් පිරිසෙයින් හුන් තැනින් නැගිට ආහාර පිණිස ළහම පිහිටි බොජුන් හල වෙත යන භික්ෂූන් වහන්සේට ද ගමනාගමන වශයෙන් ආහාරයෙහි ප්‍රතිකූල සංඥව මෙනෙහි කළ හැකිය.

''පිත්තාදීන්ට ආශ්‍රය වශයෙන්'' යනාදි සත් ආකාරය: ආහාරයෙහි ප්‍රතිකූල සංඥව වඩනු කැමැති ගිහි පැවිදි සියලු දෙනාට ම සාධාරණ වෙයි. ආහාර සඳහා එක් පියවරකුදු නො තබා වැඩ සිටින භික්ෂූන් වහන්සේ ගේ අතට ලැබෙන ආහාරය වුවද වැළඳීමට අත තැබූ කෙණෙහි ම පිළිකුල්

බවට පත්වන්නේය. එය ක්‍රමක්‍රමයෙන් අතිශයින් පිළිකුල් බවට පත්වන සැටි ඒ සත් ආකාර විස්තරයෙන් දතහැකි වෙයි. ශුද්ධාතිශුද්ධ ලෙස පිළියෙල කොට, රන් තැටියෙහි ලා, පිළිගන්වනු ලැබූ අතිප්‍රණීත රාජභෝජනය වුව ද අත ගැමෙහි - ඇනීමෙහි පටන් පිළිකුල් වන්නේය. මෙයාකාරයෙන් බලන කාට වුවද මේ භාවනාව කළ හැකි බව පැහැදිලි වෙයි.

මේ භාවනාව වඩන යෝගාවචරයා පොතට ම සීමා නොවිය යුතුය. ගමනාගමනාදියෙහි ලැබුණු අරමුණු පොතේ නැතැයි කියා මෙනෙහි නො කිරීමද, පොතේ ඇති සැටියට ම මෙනෙහි කළයුතුයයි නොලැබූ අරමුණු, පොතේ ඇති නිසා මෙනෙහි කිරීම ද යන දෙකම යුක්ති සහගත නො වේ. පොතේ ඇතත් නැතත් තමා විසින් දක්නා ලද අරමුණු මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙසේ දිගින් දිගට කරුණු දැක්වූයේ විශුද්ධිමාර්ග විස්තරය අනු වැ මේ භාවනාව ඒකාන්තයෙන් අරණ්‍යවාසී වූ පිණ්ඩපාතික යෝගාවචරයන් වහන්සේලා විසින් මිස අපට නම් නො කළ හැකිය'යි ඇතිවිය හැකි අස්ථාන භීතිය දුරු කිරීම සඳහාය. ආහාරයෙහි ප්‍රතිකූල සංඥව ගිහි පැවිදි කාටහත් වැඩිය හැකිය.

අභිනිවෙසය: මෙය වඩනු කැමැති යෝගාවචර තෙමේ බුද්ධ වචනය සජ්ඣායනා කිරීමෙන් හා භාවනා කිරීමෙන් රාත්‍රිය ගතකොට උදෑසනම නැගිට දාගැබ් බෝමලු ආදියෙහි වත් කොට, බොන පැන් ආදිය පෙරා තබා, සේනාසනයද හැම ද, සිරුර පිළිදගුම් කොට පිඩුසිඟා යා යුතු වේලාව දක්වා පුරුදු කමටහනක යෙදී සිට නියමිත වේලාවට භාවනාවෙන් නැගී අසු-නෙන් නො බැස එහිම හිඳ (ආහාරයෙහි ප්‍රතිකූල සංඥ) භාවනාවට ඇතුල්වීම් (අභිනිවෙස) වශයෙන් මෙසේ මෙනෙහි කළයුතු.

''මහණෙනි! ජීවිකාවන් අතුරෙන් පිඬු සිඟීමෙන් කරන ජීවිකාව සියල්-ලට අන්ත වූ ලාමක ජීවිකාවක් වන්නේය.'' පතක් ගෙන තෝ සිඟාකාපිය' යන මෙය ලෝකයෙහි බැණුමක් වන්නේය. 'පාත්‍රයක් ගත් අත් ඇතිවැ හැසිරෙන්නෙහිය'යි කිපුණු සිත් ඇති මිනිසුන් ගේ ආක්‍රෝෂයක් වන්නේ-ය''යි වදළ බැවින් පිඬුසිඟා යෑම නින්ද කටයුතු වන්නේය. පිණ්ඩපාතය නො ලැබුණ හොත් තෘෂ්ණා පිපාසය උපදින්නේය. ලැබුණද තෘෂ්ණාවෙන් යුතුවැ අනුභව කළහොත් සසර දුකින් නො මිදෙන්නේය. අනුභව කළ ආහාරය කිසිවෙකු හට ඇතැම් විට මරණය හෝ එළවන්නේය. මරණය හා සමාන දුකට හෝ පත්වන්නේය. ආමාශයෙහි වෙසෙන දෙතිස් කුලයෙක පණුවෝ ඒ ආහාරය නිසා ජීවත්වන්නෝය. එහෙත් පිණ්ඩපාතය හීන ජීවිකායයි කියනු ලැබේ. මෙසේ මෙනෙහි කරන කල්හි ආරම්භය වශයෙන් ම ආහාර තෘෂ්ණාව තාවකාලික වැ පහවෙයි. ඉක්බිති ආහාරයෙහි පිළිකුල් සංඥව ඇති කිරීම සඳහා ගමනාගමනාදි දසාකාරය මෙනෙහි කළයුතු.

I. ගමනාගමන වශයෙන්

1. මෙ සේ මහානුභාව සම්පන්න බුද්ධ ශාසනයෙහි පැවිදි වූ ම විසින් ජනසම්බාධ රහිත වූ උතුම් විවේක සුවය ද, රුක් සෙවණ හා මිහිරි සිසිල් ජල පහසුව ද, පිවිතුරු සිසිල් මන වඩන භූමි භාගද ඇති, සිත්කලු තපෝවනය හැර පියා, ආයසී විවේක සුවයද නො බලා මළකුණු සොයා අමුසොහොණ වෙත යන හිවලකු මෙන් ආහාර පිණිස ගම් බලා යා යුතු බැවින් ගමනාගමන වශයෙන් ම ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය. පිළිකුල් වන්නේය.

2. මෙ සේ යන මවිසින් ආසනයෙන් බැස පා දූවිලි හා සුහුණු සිකනල් මල යනාදියෙන් අපවිත්‍ර වූ පාපිස්න මත පා තැබිය යුතු බැවින් ද ගමනාගමන වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

3. ඇතැම් දිනෙක මී බෙටි, වවුල් බෙටි, රිළා, වඳුරු බෙටි ආදියෙන් ගැවසී ගත් හෙයින් ඇතුළ් ගබටත් වඩා අපවිත්‍ර වූ ඉදිරිපස පැගිය යුතු බැවින් ද ගමනාගමන වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

4. බකමූහුණු-පරෙවි ආදීන්ගේ වසූරෙන් අතිශය පිළිකුල් වූ යට මාලය දැක්ක යුතු බැවින් ද ගමනාගමන වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

5. සුළඟින් හැලෙන පැරණි කොළ ද, ගිලන් භික්ෂූන් ගේ හා ළදරු හෙරණුන් ගේ මල මූත්‍ර – සෙම් – සොටු ආදියෙන් ද, වැසිකල දිය–මඩ–කසල ආදියෙන් වැඩියත් කිළිටු වූ හෙයින් අතිශයින් පිළිකුල් වූ මිදුල ද දැක්ක යුතු බැවින් ගමනාගමන වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය..............

6. එයටත් වඩා අතිශයින් පිළිකුල් වූ වෙහෙරට යන මාර්ගය දැක්ක යුතු බැවින් ද ගමනාගමන වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

7. පිළිවෙළින් බෝධිය හා චෛත්‍යය වැඳ විතර්ක මාලයෙහි සිට මුතුරැසක් බඳු චෛත්‍යයද, මොණරපිල්කළඹක් බඳු බෝධිය ද, බ්‍රහ්ම විමානයක් බඳු සෙනසුන ද පෙරළා බලා මෙ බඳු සිත්කලු ප්‍රදේශයට පිටු පා යා යුතු බැවින් ද ගමනාගමන වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේ ය...............

8. මෙ සේ විහාරයෙන් නික්ම ගොදුරුගමට යන මහට පිළිපන් මවිසින් කණු කටු ආදීන් ගැවසී ගත් මාර්ගය ද වර්ෂා කාලයෙහි ජල වේගයෙන් බිඳුණු විසම මාර්ගය ද දැක්ක යුතු බැවින් ගමනාගමන වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

9. ගඩක් වසන්නා සේ අඳනය ඇඳ, වණයක් වෙළන්නා සේ පටිය බැඳ, ඇට සැකිල්ලක් වසන්නා සේ සිවුර පොරවා, බෙහෙත් කබලක් මැත් කරන්නා සේ පාත්‍රය ථවිකායෙන් මැත් කොට ගමට පිවිසිය යුතු බැවින් ද ගමනාගමන වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

10. ගමට පිවිසි මා විසින් ඇත්කුණු, අස්කුණු, හරක්කුණු, මිනිස්කුණු, සර්පකුණු, බලුකුණු ආදී කුණප දැක්ක යුතු බැවින් ද ගමනාගමන වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

11. ඒ ඒ කුණපයන් දැක්ක යුතුවා පමණක් නොව නැහැය කඩා බිඳගෙන යන්නා සේ ඒවායේ දුහඳ විඳිය යුතු බැවින් ද ගමනාගමන වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

12. ගම් දෙර සිට දරුණු ඇත්–අස් ආදී උවදුරු බැහැර කරනු පිණිස ඇය දල්වා (හිස ඔසවා) ග්‍රාමවීථි බලන කල්හි යෝගාවචරයකු විසින් නො දැකිය යුතුසේ නොමනා කොට හැඳ පෙරවූ ස්ත්‍රී පුරුෂයන් දැක්ක යුතු බැවින් ද, ගමනාගමන වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

13. මෙ සේ පාපිස්නෙහි පටන් කුණපය අවසන් කොට ඇති නොයෙක් පිළිකුල් දෑ පාගන්ට ද, දකින්ට ද, ආඝ්‍රාණය කරන්ට ද වන බැවින් ඒකාන්තයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

II. ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන්

1. මෙ සේ ගමනෙහි පිළිකුල ඉවසා ගමට පිවිස සඟළ සිවුර පෙරවා කබලක් ගත් යාචකයකු සේ ගෙපිළිවෙළින් ගම් වීථියෙහි හැසිරිය යුතු බැවින් ද ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය............

2. වැසි කල්හි තැබූ තැබූ පය කෙන්ඩා තෙක් ගොහොරු මඩෙහි එරෙන බැවින් ද ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

3. එක් අතකින් සිවුර ඔසවා එක් අතකින් පාත්‍රය ගෙන යායුතු බැවින් ද ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය............

4. ග්‍රීෂ්ම කාලයෙහි සැඩ සුළඟින් නැඟී එන පස් දූවිලි කොළ රොඩු ආදියෙන් ගැවසී ගත් සිරුරෙන් යුතුව හැසිරිය යුතු බැවින් ද ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

5. ඒ ඒ ගෙදොරට පැමිණ මාළු–මස්–වණ–පිළියල් සේදූ තැන්ද, කෙළ–සොටු හා බලු–හූරු අසූචි ආදියෙන් මිශ්‍ර පණුකැලන් ද, නිල මැස්සන් පිරි අසූචි වළද, ඉඳුල්-ගැබ්මල-මඩ ආදිය පිරි ගවර වළද දැක්ක යුතු බැවින් හා මැඩිය යුතු බැවින් ද ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

6. එබඳු තැනින් මැස්සන් නැඟී පා සිවුරු හිස ආදියෙහි වසන බැවින් ද ගෙදොරට පිවිස කල්හි වුව කිසිවෙක් දෙතත් කිසිවෙක් නො දෙන බැවින් ද ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය..............

7. ඇතැම් කෙනකුන් ඊයේ පිසූ පිළුණු බත් හා කුණු වූ කොමු ආදිය දෙන බැවින් ද ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

8. ඇතැම් කෙනකුන් මෙතැනින් අන් තැනකට ගොස් ලබාගත මැනවැයි කියන බැවින් ද, ඇතැම් කෙනකුන් නො දෙනු කැමැතිවැ නුදුටුවා සේ ඉවත බලන බැවින් ද ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

9. කිසි කෙනකුන් ''මුඩු මහණ යව''යි පරොස් බස් බෙණෙන බැවින් ද ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය..............

10. මෙ සේ ගම් වැදීමෙහි පටන් ඉන් බැහැර වන තෙක් ගොහොරු මඩ ආදිය දැකිය යුතු බැවින් ද, මැඩිය යුතු බැවින් ද, රොස් පරොස් බස් ඉවැසිය යුතු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන් ඒ ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

III. පරිභොග වශයෙන්

1. මෙ සේ සොයාගත් ආහාරය ගමෙන් පිටත පහසු තැනෙක සුව සේ හිඳ වළඳනු කැමැතිවැ ඒ ආහාරයෙහි අත තබන්නට පෙර ගරු කටයුතු භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් හෝ සැදැහැති ගිහියකු හෝ දුටුවොත් ආරාධනා කළ හැකි වෙයි. ආහාරයෙහි අත තැබූ කෙණෙහි ''මේ ගත මැනැවැ''යි කියා නම් මේ තෙමේ මට දෙන්නේ ඉඳුල් බත් දෝ හෝයි, සැක කිරීමට සුදුසු හෙයින් හා එයින් ලජ්ජා කටයුතු බැවින් ද පරිභෝග වශයෙන් ඒ ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය................

2. ආහාරයෙහි අත තැබූ කල්හි ඇඟිලි දිගේ ඩහදිය ගලා වියළි තද බත වුව ද මොළොක් වන බැවින් පරිභෝග වශයෙන් ඒ ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය................

3. ඇනීමෙන් එහි ශෝභාව නැති වන බැවින් ද පරිභෝග වශයෙන් ඒ ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය................

4. මෙසේ හැනූ කෙණෙහිම පිළිකුල් වූ බත නැවැත පිඩු කොට මුවෙහි තුබූ කල්හි යටිදත් වංගෙඩියකින් කළයුතු කිස කරන බැවින් ද, උඩුදත් මොහොලින් කළයුතු කිස කරන බැවින් ද, දිව අතින් කළයුතු කිස කරන බැවින් ද පරිභෝග වශයෙන් ඒ ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය..............

5. මෙසේ ඒ ආහාර දත් නමැති මොහොලින් කොටා දිව නමැති කුල්ලෙන් පෙරළමින් (පොළමින්) දිව අග තුබූ පහන් කෙළින් ද, දිව මැද තුබූ ඝණ කෙළින් ද, දත් මලයෙන් ද හැනී බලු ඔරුවෙක ලූ බත් පිඬක් සේ මුඛයේදීම පිළිකුල් වන බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් ඒ ආහාරය පරිභෝග වශයෙන් පිළිකුල් වන්නේය................

6. හනන කල්හි ම එහි වූ වර්ණ ගන්ධාදි ශෝභාව සහමුලින් නැති වී බලු කැඳ ඔරුවක ලූ බලුවමනයක් සේ අතිශය පිළිකුලට පැමිණේ. එසේ වුවද ඇසට නො පෙනෙන හෙයින් ගිළිනා මුත් ඒකාන්තයෙන්ම පරිභෝග වශයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය................

IV. පිත්තාදින්ට ආශ්‍රය වශයෙන්

1. මෙ සේ ගිළින ලද ආහාරය අතිශයින් පිළිකුල් කටයුතු වූ පිත් සෙම් ආදිය ඇසුරු කරමින්ම ආමාශ ගතවන බැවින්, ආශ්‍රය වශයෙන් ද ඒකාන්ත-යෙන් පිළිකුල් වන්නේය................

2. ආශ්‍රය වශයෙන් පිත අධිකවී නම් ඒ ආහාරය උකු මී තෙලින් හැනුවාක් මෙන් අතිශයින් පිළිකුල් වන්නේය................

3. ආශ්‍රය වශයෙන් සෙම අධික වී නම් ඒ ආහාරය ඇත් බැබිල කොළ යුෂයෙන් හැනුවාක් මෙන් අතිශයින් පිළිකුල් වන්නේය................

4. යම් හෙයකින් ආශ්‍රය වශයෙන් සැරව මුසුවූනි නම් ඒ ආහාරය කුණු මොහොරුයෙන් හැනුවාක් මෙන් අතිශයින් පිළිකුල් වන්නේය............

5. යම් හෙයකින් ආශ්‍රය වශයෙන් ලෙය මිශ්‍ර වූයේ නම් ඒ ආහාරය රන්වන් පඬුයෙන් හැනුවාක් මෙන් අතිශයින් පිළිකුල් වන්නේය...............

V. තැන්පත් වන ස්ථාන වශයෙන්

1. පිත්–සෙම්–සැරව–ලේ යන සතර කුණපයන් අතුරෙන් එක්තරා කුණපයකින් මිශ්‍ර වූ මේ ආහාරය වනාහි රන්–රිදී–මැණික් ආදි බඳුනක තැන්පත් නොවී අතිශයින් පිළිකුල් වූ අමාශයෙහි ම තැන්පත් වන බැවින් ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් වන්නේය...............

2. ඉදින් දස හැවිරිදි වයස් වූවකු වැළඳූ ආහාරය වනාහි දසවුරුද්දකින් නො සේදූ වැසිකිළියක් බඳු ආමාශයෙහිම තැන්පත් වන බැවින් අතිශයින් පිළිකුල් වන්නේය...............

3. විසි හැවිරිදි වයස් වූවකු වැළඳූ ආහාරය වනාහි විසි හවුරුද්දකින් නො සේදූ වැසිකිළියක් බඳු ආමාශයෙහිම තැන්පත් වන බැවින් ඒකාන්ත-යෙන් පිළිකුල් වන්නේය...............

4. ඉදින් තිස්–සතලිස්–පණස්–සැට–සැත්තෑ–අසූ–අනූ–සියක් හැවිරිදි වයස් වූවකු වළඳා නම් සියක් හවුරුද්දකින් නො සේදූ වැසිකිළි වළක් බඳු ආමාශයෙහි තැන්පත් වන බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් වන්නේය...............

VI. නො පැසීම් වශයෙන්

1. එසේ මේ ආමාශය ගත ආහාරය කර්මජ තෙජෝධාතුවෙන් නො පැසී සිටිනා තාක් එහිම ඝනාන්ධකාර වූ, නා නා කුණප ගඳින් දුර්ගන්ධ වූ සුළඟ ඇති පෙදෙසෙහි, ග්‍රීස්ම කාලයෙහි අකල් වැසි වස්නා කල්හි සැඩොල් ගම් දෙර පිහිටි ගවර වළෙහි වැටුණු තණ පත් – පැදුරුමාළු – නයිකුණු – බලු කුණු – මිනීකුණු ආදිය ඉර අව්වෙන් තැවී පෙණ බුබුළුයෙන් ගැවසී සිටිනා සේ ඝනාන්ධකාර වූ, නා නා කුණු ගඳින් දුර්ගන්ධ වූ පක්වාශය නම් ප්‍රදේ-ශයෙහි, අදද–ර්යේද–පෙරේදද අනුභව කළ සියල්ල එක්වැ සෙම් පටලයෙන් වෙළී කයෙහි ජඨරාග්නියෙන් තැවීමෙන් නැගුණු පෙණ බුබුළුයෙන් ගැවසී ඉතා පිළිකුල් බවට පැමිණ සිටින බැවින් නො පැසීම් වශයෙන් ද ඒකාන්ත-යෙන් පිළිකුල් වන්නේය...............

VII. පැසීම් වශයෙන්

1. අනුභව කරන ලදුව කායාග්නියෙන් පැසුණු ඒ ආහාරය රන්–රිදී ධාතු ආදීන් සේ, රන්–රිදී බවට නො පැමිණ, පෙණ බුබුළු නගමින් ඇඹරුම් ගලෙක අඹරා නළයෙක පිරූ පඬුවන් මැටිමෙන් මල බවට පැමිණ පක්වාශය පුරවාලන බැවින් ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් වන්නේය...............

2. මුත්‍ර බවට පැමිණ මුත්‍රාශය පුරවාලන බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් වන්නේය. මෙසේ පැසීම් වශයෙන් ද ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය..............

VIII. ප්‍රධාන ඵල වශයෙන්

1. මනාව පැසවූ මේ ආහාරය වනාහි කෙස්–ලොම්–නිය–දත් ආදි වූ නොයෙක් කුණපයන් නිපදවන්නේ වෙයි. නොපැසුණු ආහාරය වනාහි දද–කැසිලි–කුෂ්ට–කඩුවේගන්–පාණ්ඩු–ක්ෂය–කාශ–අතීසාරාදි සිය ගණන් රෝග උපදවන්නේ වෙයි. මේ වනාහි ආහාරයා ගේ ඵලය වන්නේ ය. මෙසේ පිළිකුල් දෑම නිපදවන බැවින් ඒකාන්තයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

IX. අප්‍රධාන ඵල වශයෙන්

1. රස අහර අනුභව කරන කල්හි එක් දෙරකින්ම ඇතුළට වැද-ගන්නේය. පිටත වැගිරෙන කල්හි ඇසින් අක්ෂිගූථ නම් වූ කබය, කනින් කර්ණ ගූථ නම් වූ මලය (කන්කැඳුරුය) නැහැයෙන් සොටුය යනාදි වශ-යෙන් ප්‍රධාන දෙරටු නවයකින් හා රෝම කූපයන්ගෙන් ද වැගිරෙන්නේය. එහෙයින් ඒකාන්තයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

2. මාහැඟි ආහාර බොහෝදෙනා පිරිවරා ගෙන වළඳන්නේ ය. එහෙත් මල මූත්‍ර බවට පැමිණ වැගිරෙන කල ලජ්ජාවෙන් සැඟවී දුකසේ පහකළ යුත්-තේය. එහෙයින් ඒකාන්තයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

3. පළමු දවස ඒ ආහාර අනුභව කරන කල්හි තුටුපහටු වූයේ වෙයි. ඔදවැඩි සිත් ඇත්තේ වෙයි. ප්‍රීති සොම්නස් ඇත්තේ වෙයි. දෙවෙනි දවස පහකරනුයේ තමාට ම ඉවැසිය නොහැකි දුර්ගන්ධය නිසා අතින් නැහැය වසා-ගෙන, මුහුණ හකුළුවා අමනාපයෙන් දුකසේ පහකළ යුතු වන්නේය. එහෙයින් ඒකාන්තයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය..............

4. පළමු දවස්හි ආශාවෙන් ගිජුවැ ගැට ගැසූ සේ ඇලී තෘෂ්ණාවෙන් මුසපත් වැ අනුභව කොට දෙවෙනි දවස එක රැයක් ගත වීමෙන් ම නො ඇලී දුක්වෙමින්, පිළිකුල් කරමින් පහකරන්නේය. එහෙයින් ඒකාන්තයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය..............

5. මෙ සේ එක් දෙරකින් ඇතුළට වැදීමද නොයෙක් දෙරින් නොයෙක් ආකාරයෙන් නික්මීම වීමද, ඇලීමෙන් ඇතුල් කිරීමද, කළකිරීමෙන් නික්ම-වීමද පෙනෙන බැවින් ඒකාන්තයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය............

X. ගැල්වීම් වශයෙන්

1. වළඳනා කල්හි අත–තොල්–දිව–තලු ආදි තන්හි තැවරෙන හෙයින් ඒකාන්තයෙන් ආහාරය පිළිකුල් වන්නේය...............

2. ඒ ඒ තැන් ගඳ හරනා පිණිස නැවත නැවත සේදිය යුතු බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් වන්නේය...............

3. බත පැසෙන කල්හි බොල්, ඇහි, කුඩු ආදිය ඉතිරි සැළි මුවවිට හා පියන් පත තැවරී ගැල්වී සිටින්නේ යම් සේද, එ පරිද්දෙන් අනුභව කළ ආහාරය: ජඨරාග්නියෙන් ද මුලු සිරුර පුරා පැතිර සිටින තේජෝ ධාතුවෙන්ද පැසී උතුරා යන කල්හි දතෙහි දත්මල වශයෙන් වැකී සිටින බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් වන්නේය...............

4. දිව–තලු ආදියෙහි කෙළ–සෙම ආදි වශයෙන් වැකී සිටින බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් වන්නේය................

5. දැසෙහි කබ වශයෙන් ද, කණෙහි කලාඳුරු වශයෙන් ද, නාසයෙහි සොටු වශයෙන් ද වැකී සිටින බැවින් ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් වන්නේය.........

6. අධෝමාර්ගාදියෙහි මල හා මුත්‍ර වශයෙන් ගැල් වී සිටින බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් වන්නේය...............

7. ඒ අපවිත්‍ර දෑ වැකි වැකි තැන් දිනපතා සේදීමෙනුත් පිරිසිදු නොවන බැවින් ද, මනහර නො වන බැවින් ද ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් වන්නේය..............

8. ඉන් සමහර තැනක් නැවත නැවත සේදිය යුතු වන්නේය. එසේ සේදූ මුත් ගඳ පහ නොවන බැවින් ගොම හෝ මැටි හෝ සුවඳ සුණු හෝ සබන් හෝ ගාමින් දුගඳ පහවන තුරු සේදිය යුතුය. එ බැවින් ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් වන්නේය................

මෙසේ දස ආකාරයෙන් පිළිකුල් බව මෙනෙහි කරන්නා වූ තර්ක විතර්ක වශයෙන් නැවත නැවත සිතන්නාවූ යෝගාවචරයා හට පිළිකුල් වශයෙන් කබලීකාරාහාරය ප්‍රකට වෙයි. ඒ යෝගාවචර තෙමේ නැවත නැවත ඒ නිමිත්ත මෙනෙහි කෙරේ ද, භාවනා කෙරේද, බහුල වශයෙන් කෙරේද එසේ කරන්නාවූ යෝගාවචරයාගේ නීවරණයෝ යටපත් වෙති. කෙලෙස් මුවහ වේ. කබලීකාරාහාරය ස්වභාව ධර්ම හෙයින් ද, ගැඹුරු බැවින් ද අර්පණාවට නො පැමිණේ. උපචාර සමාධියෙන් සිත එකඟ වෙයි. මෙහි පිළිකුල් බව ගැනීම් වශයෙන් සංඥව ප්‍රකට වෙයි. එහෙයින්ම මේ කර්මස්ථානය ආහාරයෙහි පටික්කූල සඤ්ඤා නම් වේ.

මේ කර්මස්ථානය: පිඬු සිඟා යෑමට පෙර ද, සිඟා වළඳමින් ද, වැළඳීමෙන් පසුව ද වැඩිය හැකි වෙයි. පිඬු සිඟා යෑමට පෙර යටත් පිරිසෙයින් අභිනිවේශය සමඟ ගමනාගමනාදි ත්‍රිවිධාකාරය වත් මෙනෙහි කළයුතු. හැකි නම් දසාකාරය ම මෙනෙහි කළ මැනවි. අභිනිවේශය සමඟ ගමනාගමන වශයෙන්, ගෙයක් පාසා සෙවීම් වශයෙන් යන දෙයාකාරය ද, පරිභෝගය පිළිබඳ වූ ආහාර ඇනීම දක්වාද වැළඳීමට සූදානම් වී මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙසේ මෙනෙහි කරත්ම ආහාරයෙහි පිළිකුල් සංඥව මතුවෙයි. ඇනූ ආහාරය පිඬු කොට මුඛයෙහි තැබීමේ පටන් අනුක්‍රමයෙන් පිළිකුල් වී යන සැටි මෙනෙහි කරමින් ආහාර පිඬු සතරක් පහක්වත් වැළඳීමට පුරුදු විය යුතුය. වැළඳීමෙන් පසු දිවා වන්දනාදිය කොට බත්මත ඇතහොත් එද සංසිඳුවා ගෙන පිඬු සිඟා යෑමට පෙර ගමනාගමනාදි ත්‍රිවිධාකාරය පිළිබඳ අනුමානයෙන් මෙනෙහි කළ කොටස් අතහැර සත්‍ය වශයෙන් දක්නා ලද, ආඝ්‍රාණය කරන ලද, ස්පර්ශ කරන ලද (ඉන්ද්‍රිය ගෝචර වූ) අරමුණු අනුව සිත යොදා යථොක්ත දසාකාර මෙනෙහි කළ යුතු.

මෙ සේ ආහාරයෙහි ප්‍රතිකූලසංඥා භාවනාව කරන යෝගාවචරයාගේ සිත රස තෘෂ්ණාවෙන් හැකිළෙයි, හෙවත් තෘෂ්ණාවෙන් පහවෙයි. පෙරළෙයි. (පෙරලි වැටෙයි) ඒ යෝගාවචරයා දුර්භික්ෂ කාන්තාරය එතර කරනු සඳහා රසතෘෂ්ණාවෙන් මුළා නොවී පුත්‍රමාංශය කන්නකු සේ මද නැති වැ හුදෙක් දුක ගෙවීම සඳහා ආහාරය වළඳයි. එකල කබලීකාරාහාරය පිරිසිඳ දැනීම් වශයෙන් අනායාසයෙන් මැ පඤ්චකාම ගුණික රාගය පිරිසිඳ දැන්ම ඇතිවෙයි. හෙතෙම පඤ්චකාම ගුණ පිරිසිඳ දැනීම (පරිඥා) මුඛයෙන් රූපස්කන්ධයද පිරිසිඳ දැන ගන්නේය. එපරිද්දෙන් ආහාර නො පැසීම ආදි පිළිකුල් භාව වශයෙන් ඔහුගේ කායගතාසති භාවනාවද පිරීමට යෙයි. ශරීරයාගේ අසූචි දුර්ගන්ධාදි පිළිකුල් බව සැලකීමෙන් (අශුභ භාවනාව නො දන්නා වූ යෝගාවචරයා ද) අශුභ භාවනාවට අනුලොම් වූ ප්‍රතිපත්තියට පැමිණියේ වෙයි. මේ ප්‍රතිපත්තිය ඉහාත්මයෙහිම නිර්වාණාවබෝධයට හේතු වෙයි. මේ භාවනාවෙන් උපදවන ලද උපචාර ධ්‍යානය පාදක කොට විදර්ශනා වඩා සතර මාර්ග ඵලයන්ට පැමිණ නිවන් අවබෝධ කළ හැකි වේ. ඉහාත්මයේම එසේ නොවී නම් සුගති පරායණ වේ.

ආහාරයෙහි පටික්කූල සඤ්ඤා භාවනාව නිමි.

චතුධාතු වවත්ථානය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉමමෙව කායං යථා ඨිතං යථා පණිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පඨවි ධාතු ආපො ධාතු තෙජො ධාතු වායොධාතූති." (මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය)

මේ වනාහි තියුණු නුවණ ඇති යෝගාවචරයා සඳහා සංක්ෂේපයෙන් වදළ ධාතුකර්මස්ථානයයි. තේරුම: මහණෙනි, යෝගාවචර මහණ තෙමේ තමා ගේ මේ රූපකයම සතර ඉරියවු අතුරෙන් යම් ඉරියව්වෙකින් සිටියේ වේද, යම් ඉරියව්වෙකින් පිහිටුවන ලද්දේවේද, එසේ සිටි පරිදි පිහිටි පරිදි ධාතු වශයෙන් ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කරයි. කෙසේදයත්: 'මේ කයෙහි පඨවිධාතු ඇත්තේය. ආපෝධාතු ඇත්තේය. තෙජෝධාතු ඇත්තේය. වායෝධාතු ඇත්තේය' කියායි.

මෙ කර්මස්ථානය පඨවි කසිණාදිය මෙන් ප්‍රඥප්තිය (නාමමාත්‍රය) සැලකීම් වශයෙන් හෝ නීලකසිණාදියෙහි මෙන් වර්ණ මාත්‍රය සැලකීම් වශයෙන් හෝ විදර්ශනා කර්මස්ථානයෙහි මෙන් අනිත්‍යාදි සාමාන්‍ය ලක්ෂණ සැලකීම් වශයෙන් හෝ පවත්නේ නො වේ. ඒ ඒ ධාතූන්හි කැකුළු බව ආදි ස්වකීය ලක්ෂණ සැලකීම් වශයෙන් ම පවත්නේය. සත්ත්ව ශූන්‍යත්වය දක්වනු පිණිස ධාතු වශයෙන් ප්‍රකාශ කරන ලද බව මේ ධාතුමනසිකාරයෙහි විශේෂයයි.

පඨවි ධාතුව: කර්කශ බව ස්වභාව කොට ඇති හෙයින් පඨවි නම් වෙයි. එය තමා ගේ ස්වභාව දරන්නේය. තමාගේ ස්වභාවය උසුළන්නේය ආත්මයෙන් ශූන්‍යය, සත්ත්වයෙක් නොවන්නේය යන අර්ථයෙන් ධාතු නම් වේ. මෙසේ පඨවියම ධාතුවූයේ පඨවි ධාතු නමි. ආපෝ ආදියද මෙසේ තේරුම් ගත යුතු.

තවද පඨවිධාතු නම් එක් රූපකලාපයක උපදනා සහජාත රූපයන් ගේ පිහිටීමට උපකාරවූ දෙයයි. එසේ ම එම රූපයන් ගේ වෙන් නොවීම හෝ සර්වප්‍රකාරයෙන් බැඳීම කරන්නා වූ ද්‍රව්‍යය ආපොධාතු නමි. එම රූපයන් ගේ පරිපාකය හෙවත් මිහිකිරීම් ස්වභාවය තෙජෝධාතු නමි. එම රූපයන් ගේ පිරවීම කරන්නාවූ ස්වභාවය වායෝධාතුවයි.

මෙ සේ කර්මස්ථානය වඩනු කැමැති තියුණු නුවණ ඇති යෝගාවචරයා ගේ වශයෙන් වදළ සංක්ෂේප භාවනා ක්‍රමය තියුණු නුවණ නැති යෝගාවචරයා උදෙසා මෙසේ වදළ සේක. "මහණෙනි, දක්ෂ වූ හරක් මරන්නෙක් හෝ ඔහු ගේ අතවැසියෙක් හෝ ගවදෙක් මරා විකිණීම පිණිස සතරමං සන්ධියෙක මස්කොටස් කොටස් කොට හුන්නේවේ ද එමෙන් මේ සස්නෙහි යම්කිසි යෝගාවචර භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් යාම්–ඉඳීම්–සිටීම්–

නිදීම යන සතර ඉරියව්වෙන් යම්කිසි ඉරියව්වකින් පිහිටි පරිද්දෙන් පිහිටියාවූද, නොහොත් කායසඞ්ඛ්‍යාත රූපධර්මයන් ගේ ඒ ඒ ක්ෂණයෙහි ස්වකීය කෘත්‍යය වශයෙන් සිටියාවූ ද, ඒ ඒ ප්‍රත්‍යය ධර්මයන් ගේ කෘත්‍යය වශයෙන් නොයෙක් ආකාරයෙන් පිහිටුවන ලද්දවූ ද මේ ශරීරය ධාතු වශයෙන් වෙන් වෙන් කොට ප්‍රඥ නමැති ඇසින් නැවත නැවත විනිවිද බලන්නේය.

කෙසේද යත්: මාගේ මේ ශරීරයෙහි පඨවිධාතුය, ආපොධාතුය, තෙජෝධාතුය, වායොධාතුය යන සතර මහා භූතයන් ඇතැ'යි ධාතු වශයෙන් බලන්නේය.''

සත්ත්ව සංඥව අතුරුදහන් වන සැටි: මස් වැඩීම සඳහා තණ පුනක්කු ආදිය දී ගවදෙන පෝෂණය කරන්නාවූද, මරන තැනට ගෙනයන්නාවූද, මරන්නාවූද, මැරුදෙන දක්නා වූද ඒ ගොඝාතකයා හට ඒ එක් අවස්ථාවකදීවත් දෙනය යන සංඥව අතුරුදහන් නොවේ. යම් යම් අඞ්ග ප්‍රත්‍යඞ්ගයන් නිසා දෙනය යන සංඥව වේ ද දෙන මැරූ පමණින් දෙනය යන ඒ සංඥව නො නැසූ හෙයිනි.

යම් අවස්ථාවක ඇටසැකිල්ලෙන් මස් වෙන් කොට කපා බෙද සිටියේ වෙයිද, එකල ගවදෙනය යන සංඥව අතුරුදහන් වී මස්ය යන සංඥව ඇති වෙයි. එසේම පෙර ගිහිව සිට පැවිදි වුවද, සිටි පරිද්දෙන් සිටියාවූ ද, පිහිටි පරිද්දෙන් පිහිටියාවූ ද මේ ශරීරය රූපසන්තති සමූහ කෘත්‍යය ආදීන් ඒකත්වයෙන් ගැනීම නම් වූ ඝනසංඥව වෙන් වෙන් කොට ධාතු වශයෙන් ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නොකරන්නාවූ ඒ යෝගාවචරයා හට ඒතාක් සත්ත්වයාය පුද්ගලයාය යන සංඥව අතුරුදහන් නොවේ. ධාතු වශයෙන් වෙන් කොට ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා කරන්නහුට තත්වූ පරිදි ඝන විනිර්භොගය සම්පාදනය වන හෙයින් ''මමය – මාගේයැ' යි පැවැති ආත්මදෘෂ්ටි වශයෙන් ගන්නා ලද සත්ත්ව සංඥවද අතුරුදහන් වන්නේය. ව්‍යවහාර වශයෙන් පැවැති සත්ත්ව සංඥව ද අතුරුදහන් වන්නේය.

මෙසේ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සැකෙවින් වදළ ධාතු කර්මස්ථානය මහාහත්ථිපදෙපම සූත්‍රයෙහි ද (ම: නි: බු: ජ: 1—448 පිට) මහාරාහුලොවාද සූත්‍රයෙහි ද (ම: නි: බු: ජ: 2 — 142 පිට) ධාතුවිභඞ්ගයෙහි ද (වි: ප: බු: ජ: 2—150 පිට) විස්තර වශයෙන් වදරා ඇත.

''ඇවැත්නි! අජ්ඣත්තික පඨවිධාතු කවරේද? තමා සන්තක වූ තමා පිළිබඳ වූ යම් කැකුළ බවෙක් වේද, රළු බවෙක් වේ ද, මමය මාගේ යයි තෘෂ්ණාවෙන් ළං කොට ගත්තේ වේද නොහොත් තද බැවින් සෙසු සහජාත භූතයන්ට පිහිට වේ ද එය පඨවිධාතුවය. ඒ වූ කලී කෙස්, ලොම් – පෙ – (ඇට මිදුලුයෙන් සංග්‍රහවූ) හිස්මුල සමහ මේ විසි කොටසද, සෙසුවූද, යම්කිසි තමා සතුවූද, තමා පිළිබඳවූද, කැකුළු වූ රළු වූ මමය මාගේ යැයි ගන්නා ලදැ තද බවැ'යි කියූ පෘථිවිධාතුවක් හෝ සෙසු සසම්භාර ත්‍රිවිධ භූතයන්ට ඇතුළත් වූ පෘථිවිධාතුවක් වේ ද, මේ ආධ්‍යාත්මික පෘථිවිධාතුය''.

''ඇවැත්නි! අජ්ඣත්තික ආපොධාතුව කිම? පිත, සෙම – පෙ – මූත්‍රය යන දෙළොස් කොටස් හා අනිකුදු යම්කිසි තමා සතුවූද, තමා පිළිබඳවූ ද, නොයෙක් ප්‍රකාර ආපොධාතුවෙහි ඇතුළත් වූ මමයැ මාගේයැ'යි තෘෂ්ණායෙන් ළං කොට ගන්නා ලද්දාවූ යම් ආපොධාතු කෙනෙක් වෙත් ද, ඇවැත්නි, මේ අජ්ඣත්තික ආපොධාතුය''.

''ඇවැත්නි! අජ්ඣත්තික තේජොධාතු කවරේද? තමා සතන්හි වූ ද, තමා පිළිබඳ වූ ද, යම් තේජෝධාතුවෙක් නොයෙක් ප්‍රකාර තේජෝධාතුවෙහි ඇතුළත් වේ ද, මමයැ, මාගේ යැ'යි තෘෂ්ණායෙන් තර කොට ගන්නා ලද්දේ ද, යමක් කරණ කොට ගෙන ජ්වරාදි වශයෙන් තැවේද, යමක් කරණ කොට ගෙන දිරීමට යේද, යමක් කරණ කොට ගෙන අතිශයින් දහයට යේද, යමක් කරණ කොට ගෙන කන ලද – බොනලද – කඩා කන ලද – රස විඳින ලද සියලු ආහාරය මනාව පැසවීමට යේද අනිකුදු නොයෙක් ප්‍රකාර තේජෝධාතුවෙහි ඇතුළත් වූ යම් තේජෝධාතුවෙක් වේද මේ අධ්‍යාත්මික තේජෝධාතුය''.

''ඇවැත්නි! අජ්ඣත්තික වායොධාතු කවරේද? තමා සතන්හි වූ ද තමා පිළිබඳ වූ ද, මමයැ, මාගේයැ''යි තෘෂ්ණායෙන් ළං කොට ගන්නා ලද්දවූද, නොයෙක් ප්‍රකාර වායෝ ධාතුවෙහි ඇතුළත් වූ යම් වායෝධාතුවෙක් වේද ඒ වායෝධාතු නම් කවරේද ; උඩට නගන වාතය, පහතට හෙළන වාතය, කුසය ඇසුරුකරන වාතය, බඩවැල ඇතුළත පවන්නා වාතය, අඞ්ග ප්‍රත්‍යඞ්ග අනුවැ යන වාතය, ආශ්වාස වාතය, ප්‍රශ්වාස වාතය කියා හෝ අනිකුදු යම්කිසි නොයෙක් ප්‍රකාර වායුවෙහි ඇතුළත් වූ වායෝධාතුවෙක් වේද, මේ අධ්‍යාත්මික වායෝධාතු නම් වේ'' (මහා හත්ථිපදෙපම සූත්‍රය)

මේ භාවනා විධිය තියුණු නුවණ ඇත්තාහට ද, වඩා තියුණු නුවණ නැත්තා හටද සප්පාය වන සේ වදරා ඇත්තේය. මෙය වඩනු කැමැති තියුණු නුවණ ඇති යෝගාවචරයා සුදුසු සෙනසුනෙක විවේකීවැ හිඳ – පාදතලයෙන් උඩ ද, කේසයෙන් යට ද, සමින් සරසද පිරිසිඳින ලද ශුක්‍ර ශෝණිතයෙන් හටගත් සතර මහාභූතයන් පිළිබඳ වූ මේ ශරීරයට හිත යොමු කොට ධාතු වශයෙන් මෙසේ මෙනෙහි කරයි. මේ සිරුරෙහි තද ගතිය ලක්ෂණ කොට ඇති රළු ආකාරය පඨවිධාතුය, දියාරු ගතිය ලක්ෂණ කොට ඇති වැගිරෙන ආකාරය ආපොධාතුය, උණුසුම් ගතිය ලක්ෂණ කොට ඇති පැසවන ආකාරය තේජෝ ධාතුය, පිපෙන ගතිය ලක්ෂණ කොට ඇති සෙලවෙන ආකාරය වායෝධාතුය, සත්ත්වයෙක් නොවේ, ජීවයෙක් නොවේ.

මෙ සේ නැවත නැවත සිය–දහස් වර ධාතු වශයෙන් නිස්සත්ත්ව වශයෙන් නිජ්ජීව වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු. එසේ මෙනෙහි කරන කල්හි ලක්ෂණාදින් යමක් ප්‍රකට වැ වැටහේ නම් එයම ගෙන සෙස්ස බැහැර කොට ඒ ප්‍රකට වූ ධාතුව සමහමැ පඨවිධාතුය, ආපොධාතුය යනාදි වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතු. එසේ මෙනෙහි කරන්නා හට උපචාර සමාධිය උපදියි.

වඩා නොදියුණු නුවණ ඇති යෝගාවචරයා හිසකේ ආදි වූ විසි කොටස්හි දැඩි වූ ආකාරය පෘථිවිධාතුයයි නියම කෙරේ. පිත්තාදි දෙළොස් කොටස්හි වැගිරෙන්නාවූ ජලයයි කියන ලද හාත්පසින් බඳනා ආකාරය ආපෝධාතුයයි නියම කෙරේ. තවන ගින්න ආදි සතර කොටස්හි මුහුකරවන තේජස් සංඛ්‍යාත උණුසුම තෙජෝධාතුයයි නියම කෙරේ. උඩට නගන වාතය ආදි සකොටස්හි පිරෙන හෝ පිපෙන ආකාරය වායෝධාතුයයි නියම කෙරේ. මෙසේ සතර මහා භූතයන් නියම කරන්නාවූ ඒ යෝගාවචරයා හට ධාතුහු ප්‍රකටව පහළවන්නාහුය. ඒ ධාතූන් නැවත නැවත මෙනෙහි කරත්ම මෙකී ක්‍රමයෙන් උපචාර ධ්‍යානය උපදී.

මෙසේ භාවනා කොට කමටහන සිද්ධ නොවේ නම්: පෙර කායගතා සති භාවනාවෙහි කී පරිදි සත් වැදෑරුම් උද්ග්‍රහ කෞශල්‍යය හා දශවැදෑරුම් මනස්කාර කෞශල්‍යයද, පළමු කොට ධාතු මනසිකාර වශයෙන් ගන්නා ලද කේසාදි දෙතිස් කොටස්හි ඒ සියල්ල සම්පූර්ණ කොට, තච පඤ්චකාදිය අනුලෝම ප්‍රතිලෝම වශයෙන් වචනයෙන් සජ්ඣායනා කිරීම් ආදිවූ සියළු විධාන නො පිරිහෙළා කළ යුතුය. ඒ කායගතාසති කර්මස්ථානයෙහි වර්ණ වශයෙන්ද, සටහන් වශයෙන්ද, පිහිටි දිශා වශයෙන්ද, පිහිටි තැන් වශයෙන්ද, වෙන් කිරීම් (පරිච්ඡෙද වශයෙන් දැයි යන පස් පස් ආකාරයෙන් කේසාදි වූ දෙතිස් කුණපයන්) මෙනෙහි කොට අවසානයෙහි පිළිකුල් වශයෙන් සිත පිහිටුවිය යුතුය. කේශයෝ වර්ණයෙන් ද පිළිකුලයි යනාදි වශයෙනි. මේ ධාතුමනසිකාර කමටහන්හි වනාහි ධාතුවශයෙන් සිත පිහිටුවිය යුතුය. එහෙයින් වර්ණාදි පස් පස් ආකාරයෙන් කේසාදින් මෙනෙහි කොට කෙළවර මෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුය.

1. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හිස වෙළා සිටි සම මත පිහිටියාවූ හිසකේ නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තාහ.

යම් සේ වනාහි තුඹසක් මත්තෙහි ඉලුක්තණ පිහිටා ඇති කල්හි, 'මා කෙරෙහි ඉලුක්තණ පිහිටා ඇත්තේය''යි තුඹස් මුදුන නොදන්නේය. අපි වනාහි තුඹස මත්තෙහි පිහිටා සිටිමු'යි ඉලුක් තණ නො දන්නේය.

මෙසේම, මා කෙරෙහි හිසකේ පිහිටා සිටියේ යැ'යි හිස්කබල වෙළා සිටි සම නොදන්නේය. අපි වනාහි හිස් කබල වෙළා සිටි සම මත පිහිටා සිටිමු'යි හිසකේද නො දන්නාහ.

මෙසේ මේ හිස සමය–හිසකේය යන භූත–උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභොග–සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍ය-වෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හිසකේ නම්, සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගල-යෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්වවූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍යවූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ චතු සමුට්ඨානික වූ ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසෙකි.

2. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලොමා"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සිරුර වෙළා සිටි සම මත පිහිටියා වූ ලෝම නම් ධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

යම් සේ පාළු ගම්පෙතෙකැ හී තණ හටගත් කල්හි 'මා වෙත හී තණ හටගත්හ'යි පාළු ගම්පෙත නොදන්නේය. 'අපි පාළු ගම්පෙත හටගතුම්හ'යි හීතණද නොදන්නේ ය.

මෙසේ ම සිරුර වෙළා සිටි සමද 'මා කෙරෙහි ලොම් හට ගත්හ'යි නො දන්නේය. ලොම්ද 'අපි සිරුර වෙළා සිටි සම මත හටගතුම්හ'යි නොදන්නාහ.

මෙසේ පරමාර්ථයෙන් දුක් සැප විඳින්නා වූ ආත්ම සංඛ්‍යාත විඳින්නකු නැති හෙයින් පාළු ගම් පෙතක් බඳු වූ මේ සිරුර වෙළා සිටි සමය එහි හටගත් රෝමය යන මේ භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභොග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි ලෝම නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නො වූ, ආත්මයක් නො වූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, වතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ පඨවිධාතු කොටසෙකි.

3. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නඛා"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි අත්පා ඇඟිලි කෙළවර හටගත් විසි නියපොතු නම් ධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

යම් සේ වනාහි මී ඇට විද දඬු කැබෙලි අගෙහි අමුණා ගෙන බාල දරුවන් කෙළනා කල්හි 'අප අගෙහි මී ඇට අමුණා තිබේය'යි ලී කැබලි නො දන්නාහ. එසේමැ 'අපි ලී කැබලි අග ඇමිණී සිටුම්හ''යි මී ඇට ද නොදන්නාහ.

එසේම 'අප අග නිය හට ගැනී ඇතැ'යි ඇඟිලි අත් නො දන්නාහ. 'අපි ඇඟිලි අග හටගතුම්හ'යි නියපොතු ද නො දන්නාහ.

මෙසේ මේ ඇඟිලි–නිය යන භූත–උපාදය රූපයෝ ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභොග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නියපොතු නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, වතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ පඨවිධාතු කොටසෙකි.

4. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ දන්තා"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි උඩයට දෙහණු ඇටයෙහි හටගත් දත් නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තාහ.

යම් සේ වඩුවන් ගල් වළවල යම්කිසි ලහටුවක් බහා ටැම් සිටුවා තුබූ කල්හි 'අප කෙරෙහි ටැම් සිටුවා ඇතැ'යි ගල් වළවල් නො දන්නාහ. 'අපි ගල් වළවල පිහිටා සිටිමු'යි ටැම් ද නො දන්නාහ.

මෙසේම අප කෙරෙහි දත් හටගත්හ'යි දෙහණු ඇටද නො දන්නාහ. 'අපි දෙහණු ඇටයෙහි හටගත්තෙමු'යි දත් ද නො දන්නාහ.

මෙසේ දෙහණු ඇට හා දත්ය යන භූත-උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දත් නම්: සත්ත්වයෙක නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසෙකි.

5. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ තචො"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිතවූ මේ ධාතුශරීරයෙහි සිරුර වසා සිටි සම නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ තෙත් වූ ගෙරි සමකින් වසන ලද මහා වීණාවක්, 'තමා තෙත් වූ ගෙරිසමකින් වසන ලදැ'යි මහාවීණාව නොදන්නේය. 'මා විසින් මහා වීණාව වසන ලදැ'යි ගෙරිසමද නො දන්නේය.

මෙසේ ම 'තමා සමින් වසන ලදැ'යි ශරීරය ද නො දන්නේය. 'මම ශරීරය වසා සිටිමි'යි සම ද නො දන්නේය.

මෙසේ දුර්ගන්ධ භාවයෙන් තෙත් ගෙරිසමකට සමාන වූ මේ සමද ශරීරය ද යන භූත-උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සම නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවිධාතු කොටසෙකි.

6. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මංසං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇට සැකිල්ල වසා සිටියාවූ මස්පිඩු නම් ධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

යම් සේ වනාහි භිත්තියක කටුමැටි අවුළුවා සිටි කල්හි 'තමා කෙරෙහි කටුමැටි අවුළුවා සිටීය'යි භිත්තිය නොදන්නේය. 'අපි භිත්තියෙහි ඇලී සිටිමු'යි කටු මැටි නොදන්නාහ.

මෙසේම 'මම මස්පිඩු අවුළුවා සිටිමි'යි ඇට සැකිල්ල නො දන්නේය. 'අපි ඇටසැකිල්ල අවුළුවා සිටිමු'යි මස්පිඩු ද නොදන්නාහ.

මෙසේ මස්පිඩුය-ඇටසැකිල්ලය යන භූත-උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි මස් නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවිධාතු කොටසෙකි.

7. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ නහාරූ"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි ඇටසැකිල්ල බැඳී සිටි නහර නම් ධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

යම් සේ වනාහි භිත්තියක සිටුවන ලද වරිච්චි දඬු වැල්වලින් වෙළන ලද කල්හි 'අපි වැලින් වෙළන ලදුම්හ'යි වරිච්චි දඬු නො දන්නාහ. 'අපි වරිච්චි දඬු වෙළා සිටිමු'යි වැල් ද නො දන්නාහ.

මෙසේම 'අපි නහරවැලින් වෙළී සිටුම්හ'යි ඇට ද නො දන්නාහ. 'අපි ඇට වෙළා සිටිමු'යි නහරද නොදන්නාහ.

මෙසේ ඇටය–නහරය යන භූත–උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවු-නොවුන් කෙරෙහි ආභොග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි නහර නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසෙකි.

8. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨී"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇට නම් ධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

මේ ඇට අතුරින් විළුම් ඇටය ගොප් ඇටය ඔසවා සිටියි. ගොප් ඇටය කෙණ්ඩා ඇටය ද, කෙණ්ඩා ඇටය දණ ඇටයද, දණ ඇටය කළවා ඇටයද, කළවා ඇටය උකුළු ඇටයද, උකුළු ඇටය පිට කටුවද, පිටකටු ඇට ගෙළ ඇටද, ගෙළ ඇට හිස් කබලද ඔසවා සිටියි.

එසේ මැ හිස්කබල ගෙළ ඇටයෙහි පිහිටියේය. ගෙළ ඇට පිටකටු-වෙහි ද, පිටකටු උකුළු ඇටයෙහිද, උකුළු ඇටය කළවා ඇටයෙහිද , කළවා ඇටය දණ ඇටයෙහිද, දණ ඇටය කෙණ්ඩා ඇටයෙහිද, කෙණ්ඩා ඇටය ගොප් ඇටයෙහිද, ගොප් ඇටය විළුම් ඇටයෙහිද පිහිටියේය.

උළු–ගඩොල්–ලී දඬු ආදි ද්‍රව්‍ය සමූහයෙහි යට–යට වූ දෙය 'අපි උඩ–උඩ සිටි උළු ආදිය ඔසවා ගෙන සිටිමු'යි නොදන්නාහ. මතුසිටි උළු ආදිය 'අපි යට සිටි දඬු ආදියෙහි පිහිටා සිටිමු'යි නො දන්නාහ.

මෙසේ 'මම විළුම් ඇටයෙහි පිහිටියෙමි'යි ගොප් ඇටය නොදන්නේය. 'මම ගොප් ඇටය ඔසවාගෙන සිටිමි'යි විළුම් ඇටය ද නො දන්නේය.......... 'මම හිස්කබල ඔසවාගෙන සිටිමි''යි ගෙළ ඇටය නොදන්නේය. ''මම ගෙළ ඇටයෙහි පිහිටා සිටිමි''යි හිස්කබලද නොදන්නේය.

මෙසේ විළුම් ඇටය...............හිස්කබලය යන භූත–උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි ඇට නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවිධාතු කොටසෙකි.

9. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අට්ඨිමිඤ්ජා''

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි ඒ ඒ ඇට ඇතුළෙහි පිහිටියාවූ ඇට මිදුලු නම් ධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

යම්සේ වනාහි හුයන ලද වේ බඩ ආදිය හුණ පුරුක් ඇතුළත බහා ලූ කල්හි 'අපි හුණ පුරුක් ඇතුළත බහාලන ලදම්හ'යි හිවූ වේ බඩ ආදිය නොදන්නාහ. 'අප කෙරෙහි වූ වේ බඩ ආදිය ලූහ'යි හුණ පුරුක් ද නො දන්නාහ.

මෙසේම 'අපි ඇට ඇතුළත පිහිටියෙමු'යි ඇටමිදුලු නො දන්නාහ. 'අප තුළ ඇට මිදුලු ඇතැ'යි ඇටද නො දන්නාහ.

මෙසේ ඇටය-ඇට මිදුලුය යන භූත උපාදය රූපධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි ඇට මිදුලු නම්; සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවිධාතු කොටසෙකි.

10. ''අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වක්කං''

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි ගළවලුයෙන් නික්ම එක්මුලකින් මඳක් තැන් ගොස් දෙකක් ව බෙදීගිය මහනහර වැලින් බැඳී හෘදය මාංශය වටා පිහිටි වකුගඩුව නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි එක නටුවෙක හටගත් අඹපල දෙකක නටුව 'මා අඹපල දෙක බඳනා ලදැ'යි නොදන්නේය. 'අපි නටුවෙන් බඳනා ලදැ'යි අඹපලද නොදන්නාහ.

එසේම 'මා වකුගඩුව බඳනා ලදැ'යි මහනහරය නො දන්නේය. 'මා නහරයෙන් බඳනා ලදැ'යි වකුගඩුව ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ නහරය-වකුගඩුය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභොග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි වකුගඩු නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවිධාතු කොටසෙකි.

11. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ හදයං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දිරාගිය රිය මැදිරියක් මැද එල්ලෙන මස් වැදැල්ලක් මෙන් ඇටසැකිල්ල මැද එල්ලෙන හෘදය නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි රිය මැදිරියක් තුළ මස් වැදැල්ලක් එල්ලෙන කල්හි 'මා නිසා මස් වැදැල්ලක් පවතීය'යි රිය මැදිරිය නොදන්නේය. 'මම වනාහි රිය මැදිරිය මැද නිසා පවතිමැ'යි මස් වැදැල්ලද නො දන්නේය.

මෙසේම 'මා නිසා හදවත පවතීය'යි ඇටසැකිල්ලද නො දන්නේය. 'මම හෘදයාස්ථිපඤ්ජරය මැද නිසා පවතිමැ'යි හදවතද නො දන්නේය.

මෙ සේ මේ හෘදය අස්ථිපඤ්ජරය - හදවතය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා, නැත්තෝය.

මෙ සේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හෘදය නම් : සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ඵද්ධාකාර වූ, පඨවිධාතු කොටසෙකි.

12. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ යකනං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි දෙතන මැද (අතර) දකුණු පසැ, සැලි කබල් පසෙක ඇලිගිය කලු මස් පිඬු දෙකක් බඳු අක්මාව නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ සැලිකබල් පසෙහි ඇලිගිය මස් පිඬු වනාහි 'මා කෙරෙහි මස් පිඬු ඇලී සිටිතැ'යි සැලිකබල් පස නො දන්නේය. 'මම සැලිකබල් පස නිසා පවතිමි' යි මස්පිඬු යුවළ ද නොදන්නේය.

මෙසේම "මම දෙතන අතර දකුණු පස නිසා පවතිමි''යි අක්මාව නො දන්නේය. 'මා නිසා අක්මාව සිටීය'යි දෙතන අතර දකුණු පස ද නොදන්නේය.

මෙසේ මේ දෙතන අතරය–අක්මාවය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභොග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි අක්මාව නම: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ඵද්ධාකාර වූ, පඨවිධාතු කොටසෙකි.

13. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කිලොමකං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි හදවත හා වකුගඩුව පිරිවරා ගෙන සිටි පිළිසන් දලබුවය සියලු ශරීරයෙහි සමට යටින් මස වසාගෙන සිටි නොපිළිසන් දලබුවයැයි දෙවැදෑරුම් වූ දලබු නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ රෙදිකඩකින් මාංශයක් වසාලූ කල්හි 'මා රෙදි කඩකින් වසන ලදැ'යි මාංශය නොදන්නේය. 'ම විසින් මාංශය වෙළන ලදැ'යි රෙදි කඩද නොදන්නේය.

මෙසේම වකුගඩු–හෘදය මාංශය හා සියල් සිරුරු මස ද 'අපි දලබුවෙන් වැසී සිටුම්හ'යි නො දන්නාහ. 'මම වකුගඩු හෘදයමාංශ හා සියල් සිරුරු මස වෙළා සිටිමි'යි දලබුව ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ වකුගඩුවය–හෘදය මාංශය සියල් සිරුරු මසය කිලෝමකය යන භූත උපාදය රූපධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි දලබුව නම් : සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ පඨවි ධාතු කොටසෙකි.

14. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පිහකං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හදවතට වම් පසැ උදර පටලයේ මතු පස සිටි බඩදිව නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේ ය.

යම් සේ වනාහි කොටුගුල් මතුපස නිසා ගොමපිඩක් අලවා තුබූ කල්හි 'මා නිසා ගොම පිඩක් අලවා තුබූහ'යි කොටුගුල් මුදුන් පස නො දන්නේය. 'මම කොටුගුල් මුදුන් පස නිසා සිටිමි'යි ගොමපිඩද නො දන්නේය.

මෙසේ ම 'මම හදවත වම්පස උදර පටලයේ මතු පස නිසා පවතිමි'යි බඩදිවද නො දන්නේය. 'මා නිසා බඩදිව සිටීයැ'යි හදවත වම්පස උදර පටලයේ මතුපසද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ උදර පටලය–බඩදිවය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි බඩදිව නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,............ පඨවි ධාතු කොටසෙකි.

15. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පප්ඵාසං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි හදවත හා අක්මාව මතු භාගයෙහි දෙතන මැද වසා සිටි පපු කැනැත්ත නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි දිරාගිය කොටුවක් තුළ ලිහිණි කැදැල්ලක් එල්බෙමින් පවත්නා කල්හි 'මා නිසා ලිහිණි කැදැල්ලක් එල්බෙමින් පවතීය'යි කොටුගුල නොදන්නේය. 'මම කොටුගුල මතුයෙහි එල්බී සිටිමි'යි ලිහිණි කැදැල්ල ද නො දන්නේය.

මෙසේ ම 'මා කෙරෙහි පපු කැනැත්ත එල්බෙමින් පවතීයැ'යි සිරුරු ඇතුළ නො දන්නේය. 'මම සිරුරු ඇතුළත එල්බ සිටිමි'යි පපුකැනැත්ත ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ සිරුරු ඇතුළතය-පපු කැනැත්තය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි පපුකැනැත්ත නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, ...පඨවිධාතු කොටසෙකි.

16. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි ගලවළයෙහි පටන් වසුරුමග (ගුදය) අවසන් කොට සිරුර තුළ පිහිටි බඩවැල නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි හිස්සුන් ගැරවිල් කුණක් ලේ ඔරුවෙක දරණගසා බහාලූ කල්හි 'මා කෙරෙහි හිස්සුන් ගැරවිල් කුණක් සිටියේයැ'යි ලේ ඔරුව නො දන්නේය. 'මම ලේ ඔරුවෙක දරණ ගසා ගෙන සිටිමි'යි ගැරවිල් කුණද නො දන්නේය.

මෙසේම 'මා තුළ බඩවැල පිහිටියේය'යි සිරුර ඇතුළත නොදන්නේය. 'මම සිරුර ඇතුළත සිටිමි'යි බඩවැලද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ සිරුර ඇතුළතය-බඩවැලය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි බඩවැල නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,......... පඨවි ධාතු කොටසෙකි.

17. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අන්තගුණං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි අතරතුර එක්විසි තැනෙකින් බඳනා ලද්දවූ පාපිස්නක් වෙළා සිටි රැහැනක් වැනි වූ අතුණු බහන් නම් ධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

යම් සේ වනාහි රැහැනක්, පාපිස්නක් වෙළා සිටි කල්හි ''මම පාපිස්න වෙළා සිටිමි'යි රැහැන නොදන්නේය. 'මම රැහැන විසින් වෙළන ලද්දේ වෙමි'යි පාපිස්න ද නො දන්නේය.

මෙසේම 'මම බඩවැල වෙළා සිටිමි'යි අතුණු බහන නො දන්නේය. 'මම අතුණු බහනින් වෙළන ලදිමි'යි බඩවැල ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ බඩවැලය–අතුණු බහනය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අතුණුබහන නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, ...පඨවි ධාතු කොටසෙකි.

18. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ උදරියං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි උදර සංඛ්‍යාත ආමාශයෙහි බලු ඔරුවෙක බහාලූ බලු වමනයක් මෙන් පිහිටි නො පැසුණු අහර නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි බලු ඔරුවෙක බලු වමනය බහාලූ කල්හි 'මා කෙරෙහි බලු වමනය පිහිටියේයැ'යි බලු ඔරුව නො දන්නේය. 'මම බලු ඔරුවෙහි පිහිටා සිටිමි'යි බලු වමනයද නොදන්නේය.

මෙසේම "මම ආමාශයෙහි පිහිටියෙමි'යි නොපැසුණු ආහාරය නො දන්නේය. 'මා කෙරෙහි නොපැසුණු ආහාරය පිහිටියේයැ'යි ආමාශයද නොදන්නේය.

මෙසේ මේ ආමාශයය–නොපැසුණු ආහාරය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි නොපැසුණු ආහාර නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, ...පඨවි ධාතු කොටසෙකි.

19. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කරීසං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අඹරා හුණු පුරුකෙක බහාලූ පඩුවන් මැට්ටක් මෙන් පක්වාශයෙහි පිහිටි අශුචිමල නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි හුණ පුරුකෙක මැටි බහාලූ කල්හි 'මා කෙරෙහි මැටි පිහිටා සිටීය'යි හුණ පුරුක නොදන්නේය. 'මම වනාහි හුණ පුරුකෙක පිහිටා සිටිමි'යි මැට්ට ද නොදන්නේය.

මෙසේම 'මම පක්වාශයෙහි සිටිමි'යි පැසුණු අහර නො දන්නේය. 'මා කෙරෙහි පැසුණු අහර පිහිටියේය'යි පක්වාශයද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ පක්වාශය–පැසුණු ආහාරය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පැසුණු ආහාර නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, ...පඨවි ධාතු කොටසෙකි.

20. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මත්ථලුඞ්ගං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි හිස් කබල ඇතුළත පිහිටි හිස්මොළ නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි පරණ ලබු කබලෙක පිටි පිඩක් බහාලූ කල්හි 'මම ලබු කබල ඇතුළත පිහිටියෙමි'යි පිටි පිඩ නො දන්නේය. 'මා තුළ පිටි පිඩ පිහිටියේය'යි ලබු කබලද නො දන්නේය.

මෙසේම 'මා තුළ හිස් මොළ පිහිටා ඇතැ'යි හිස්කබල නො දන්නේය. 'මම හිස්කබල තුළ පිහිටියෙමි'යි හිස්මොළද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ හිස් කබල තුළය–හිස් මොළය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි හිස්මොළ නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, ථද්ධාකාර වූ, පඨවි ධාතු කොටසෙකි.

21. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පිත්තං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි කර්මජ තේජෝධාතුව මෙන් සියල් සිරුර පැතිර පවත්නා වූ අබද්ධ නම් පිත්තයෙක්ද පූපයෙක පැතිර සිටි තෙලක් මෙන් පිත් කෝෂයෙහි පිහිටි බද්ධ නම් පිත්තයෙක් දැයි, පිත නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි පූපයෙක පැතිර සිටි තෙල 'මම පූපයෙහි පැතිර පවතිමි'යි නො දන්නේය. 'මා කෙරෙහි තෙල් පැතිර පවතිය'යි පූපයද නො දන්නේය.

මෙසේම 'මා පතුරුවා අබද්ධ පිත්තය ඇතැ'යි ශරීරය නො දන්නේය. 'මම සියලු ශරීරයෙහි පැතිර සිටිමි'යි අබද්ධ පිත්තය ද නොදන්නේය.

යම් සේ වනාහි වැසි ජලයෙන් පිරි වැටකොලු වහල්ලෙක් තෙමේ 'මා කෙරෙහි වැසි ජලය පිරී ඇතැ'යි නො දන්නේය. 'මම වැටකොලු වහල්ලෙහි පිහිටියෙමි'යි වැසි ජලය ද නො දන්නේය.

මෙසේම 'මා කෙරෙහි බද්ධ පිත්තය පිහිටියේය'යි පිත්කෝෂය නො දන්නේය. 'මම පිත් කෝෂයෙහි පිහිටියෙමි'යි බද්ධ පිත්තය ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පිත් කෝෂය–පිතය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පිත නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුදගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, වැගිරෙන ස්වභාව හා ආබන්ධනාකාර වූ, ආපෝ ධාතු කොටසෙකි.

22. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සෙම්හං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි උදර පටලය පුරා පැවැති පාත්‍රයක් පුරාලන පමණ වූ සෙම නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි ඇතුළත ඉඳුල් දිය ගැබ් මළ ආදිය පිරි ගවර වළ මතුයෙහි හටගත් පෙණ පටලය, 'මම ගවර වළෙහි පවතිමි'යි නො දන්නේය. 'මා මතුපිට පෙණ පටලය පවතිය'යි ගවර වළද නො දන්නේය.

මෙසේම 'මා කෙරෙහි සෙම පිහිටියේය'යි උදර පටලය නො දන්නේය. 'මම උදරපටලයෙහි පිහිටියෙමි'යි සෙම ද නො දන්නේය.

මෙසේ උදර පටලය–සෙමය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සෙම නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,............ වැගිරෙන ස්වභාව හා ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසෙකි.

23. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පුබ්බො"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ගඩපොළ ආදිය හටගත් තැන ලේ නැවතී පැසවූ කල්හි හටගත් සැරව නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ පොරෝ ආදියෙන් කැපූ කල වැගිරෙන ලභටු ඇති ගස් ආදියෙහි ඒ කැපූ තැන් 'අප කෙරෙහි ලභටු පිහිටියේය'යි නො දන්නෝය. 'මම ගස් වල කැපූ තැන්හි පිහිටියෙමි'යි ලභටුවද නොදන්නේය.

මෙසේ ම මේ ශරීරයෙහි ඒ ඒ තුවාල ඇති තැන්හි 'මම සිටිමි'යි (පූයාව) සැරව නො දන්නේය. 'අප කෙරෙහි සැරව පිහිටා ඇතැයි තුවාල වූ තැන්ද නො දන්නාහ.

මෙසේ මේ තුවාල වූ සිරුරු පෙදෙසය–සැරවය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි සැරව නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,............ වැගිරෙන ස්වභාව හා ආබන්ධනාකාරවූ ආපෝ ධාතු කොටසෙකි.

24. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලෝහිතං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අබද්ධ පිත්තය මෙන් ජීවිතේන්ද්‍රිය පවත්නා සකල ශරීරයෙහි පැතිර සිටිනා සංසරණක ලෙයය බද්ධ පිත්තය මෙන් අක්මාවේහි යටභාගයෙහි රැස්ව වකුගඩු, හෘදයමාංශය, පපු කැනැති තෙමමින් පවත්නා නැළියක් පමණ අසංසරණක ලෙය යයි දෙයාකාරවූ, ලේ නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි බිඳුණු සැලි කබලෙක වැසිදිය වට කල්හි එහි යට වූ කැට කැබලිති ආදිය තෙමෙතත් 'අපි වැසි දියෙන් තෙමෙමු'යි කැට කැබලිති ආදිය නොදන්නාහ. ''මම කැට කැබලිති තෙමමි'යි වැසිදියද නො දන්නේය.

මෙසේ ම අක්මාවගේ යටභාගය හෝ වකුගඩු ආදිය ද 'අප කෙරෙහි ලේ පිහිටියේය'යි හෝ 'අපි ලෙයින් තෙමෙමින් සිටිමු'යි කියා හෝ නොදන්නාහ. රැස්ව සිටින ලෙයද 'මම අක්මාව යට සිටිමි'යි කියාද 'වකුගඩු ආදිය තෙමමි'යි කියාද නොදන්නේය.

මෙසේ මේ අක්මා යට පෙදෙස, වකුගඩුය, හෘදය මාංශය, පපුකැනැත්තය-ලෙයය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග...........ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ලේ නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,........... වැගිරෙන ස්වභාව හා ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝධාතු කොටසෙකි.

25. ''අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සෙදෙ''

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි ගින්නෙන් හෝ අව්වෙන් හෝ අන්කිසි උණුසුමකින් හෝ තැවුණු කල රෝම කූප හා කෙස් සිදුරු පුරාගෙන සිටින්නාවූද වැගිරෙන්නාවූද ඩහදිය නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි දියෙන් මතු පිටට නැගුණු නෙලුම් දඬු ආදියෙහි සිදුරු වලින් ජලය වැගිරෙන කල්හි 'අප කෙරෙන් ජලය වැගිරෙන්නේය'යි නෙලුම් දඬු නො දන්නාහ. 'තෙමේ නෙලුම් දඬු ආදියෙන් වැගිරේය'යි ජලය ද නොදන්නේය.

මෙසේ ම 'අප කෙරෙන් ඩහදිය වැගිරේය'යි කෙස් හා රෝම කූපයෝ නොදන්නාහ. 'තෙමේ කෙසේ හා රෝම කූප සිදුරු වලින් වැගිරේය'යි ඩහදිය ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ කෙස් හා රෝම කූප විවරයෝ-ඩහදියය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග...........ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි ඩහදිය නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,........... වැගිරෙන ස්වභාව හා ආබන්ධනාකාර ආපෝ ධාතු කොටසෙකි.

26. ''අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මෙදෙ''

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි තරවූ ශරීර ඇතියන්ගේ මුළු සිරුර පුරාද, කෘශවූ ශරීර ඇතියන්ගේ කෙණ්ඩා ආදි මස්පිඩු ඇති තැන්හිද

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි තරවූ ශරීර ඇතියන්ගේ මුළු සිරුර පුරාද, කෘශවූ ශරීර ඇතියන්ගේ කෙණ්ඩා ආදි මස්පිඩු ඇති තැන්ද පිහිටි උකු වූ මී තෙල් වැනි මේද තෙල නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි මස් පිඩක් කහ රෙදි කඩෙකින් වැසූ කල්හි 'මම කහරෙදි කඩෙකින් වැසී සිටිමි'යි මස්පිඩ නො දන්නේය. 'මම මස්පිඩක් වසා සිටිමි'යි කහරෙදි කඩ ද නො දන්නේය.

මෙසේම 'මා කෙරෙහි මේද තෙල් පිහිටා සිටීය'යි ශරීර මාංශය නො දන්නේය. 'මම ශරීරමාංශයෙහි පිහිටියෙමි'යි මේද තෙල ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ මාංශය–මේද තෙලය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි මේද තෙල නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ ....වැගිරෙන ස්වභාව හා ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසෙකි.

27. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අස්සු"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි ඇස්වළ පුරා සිටියාවූ හෝ වැගිරෙන්නා වූ හෝ කඳුළු නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි ඇස්ස කැපූ නො මේරූ තල්ගෙඩියක සිදුරු වලින් ජලය වැගිරෙන කල්හි 'අප කෙරෙන් ජලය වැගිරේය'යි ඒ සිදුරු නොදන්නාහ. 'මම තල් ඇට සිදුරින් වැගිරෙමි'යි ජලයද නො දන්නේය.

මෙසේම 'අප කෙරෙහි කඳුළු පිහිටියේයැ'යි ඇස් වළ නොදන්නාහ. 'මම ඇස්වළ පිහිටියෙමි'යි කඳුළු ද නොදන්නේය.

මෙසේ මේ ඇස්වළය–කඳුළුය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කඳුළු නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,............ වැගිරෙන ස්වභාව හා ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝධාතු කොටසෙකි.

28. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ වසා"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ගිනි අව්රැස් ආදියෙන් තැවෙන කල්හි අතුල්–පතුල්–පිටි අත්–පිටිපා–නාසාපුට–නළල් තල–උරහිස් ආදියෙන් හටගන්නා වුරුණු තෙල් නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි නිවුණු කැඳෙක තෙල් බහාලූ කල්හි 'මම තෙල වතුරුවා සිටිමි'යි නිවුණු කැඳ නොදන්නේය. 'මම කැඳ වතුරුවා සිටිමි'යි තෙල ද නො දන්නේය.

මෙසේ ම 'අප කෙරෙහි වුරුණු තෙල වතුරුවා ඇතැ'යි අතුල්–පතුල් ආදිය නොදන්නාහ. 'මම අතුල්–පතුල් වතුරුවා සිටිමි'යි වුරුණු තෙල ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ අතුල්-පතුල් ආදියය–වුරුණු තෙලය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි වුරුණු තෙල නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, ...වැගිරෙන ස්වභාව හා ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසෙකි.

29. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ඛෙළො"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ඇඹුල්-මිහිරි ආදි, කෙළ ඉනීමට සුදුසු කරුණක් ඇති කල්හි දෙකපොලින් බැස දිව මැද පිහිටා සිටින්නාවූ කෙළ නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි ගඟක් අසල කැනූ නිතර දිය උණන ළිඳෙක ළිං පතුලෙහි දිය ඇති කල්හි 'මා කෙරෙහි ජලය පිහිටියේයැ'යි ළිං පතුල නොදන්නේය. 'මම ළිං පතුලෙහි සිටිමි'යි ජලය ද නොදන්නේය.

මෙසේම දිව මතුපිට කෙළ පිහිටා සිටි කල්හි 'මා මතුපිට කෙළ පිහිටා ඇතැ'යි දිව නො දන්නේය. 'මම දිව මතුපිට පිහිටියෙමි'යි කෙළ ද නොදන්නේය.

මෙසේ මේ දිවය-කෙළය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග...........ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි කෙළ නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,........... වැගිරෙන ස්වභාව හා ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසෙකි.

30. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සිඞ්ඝාණිකා"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි, හට ගැනීමට සුදුසු කරුණක් ඇති කල්හි දෙනාසා පුටුය පිරී හෝ වැගිරෙමින් පවත්නාවූ සොටු නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි බෙලිකටුවෙක කුණු දී පිරූ කල්හි, 'මා කෙරෙහි කුණු දී පිරීසිටීයැ'යි බෙලිකටුව නො දන්නේය. 'මම බෙලිකටුව පුරා සිටිමි'යි දී ද නො දන්නේය.

මෙසේම 'මා කෙරෙහි සොටු පිරී සිටීයැ'යි නාසාපුටය නො දන්නේය. මම නාසා පුට පුරා සිටිමි'යි සොටු ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ දෙනාසා පුටය-සොටුය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග...........ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි සොටු නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,........... වැගිරෙන ස්වභාව හා ආබන්ධාකාර වූ ආපෝ ධාතු කොටසෙකි.

31. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ලසිකා"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි තෙල් ගැල්වීම් කිස කෙරෙමින් එකසිය අසූවක් ඇටසන්ධිවල පිහිටියාවූ සඳ මිඳුලු නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි තෙල් ගැල්වූ කඩ ඇණය 'මා කෙරෙහි තෙල් ගල්වන ලදැ'යි නොදන්නේය. 'මම කඩ ඇණය ගැල්වීමි'යි තෙලද නො දන්නේය.

මෙසේම එකසිය අසූවක් ඇට සන්ධිහුද 'අප කෙරෙහි සඳ මිදුලු ගල්වා ඇතැ'යි නො දන්නාහ. 'මම ඇට සන්ධි ගල්වා සිටිමි'යි සඳ මිදුලු ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ ඇට සන්ධිහුය-සඳ මිදුලුය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි සඳමිදුලු නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,............ වැගිරෙන ස්වභාව හා ආබන්ධනාකාර වූ ආපෝධාතු කොටසෙකි.

32. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ මුත්තං"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි වස්ති කෝෂය තුළ පිහිටි මුත්‍ර නම් ධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි ගවර වළෙක මුණින් බහාලූ යෝනකයන් ගේ යවන ඝටය[1] (බොරදිය පෙරා ගන්නා කළය) 'මා කෙරෙහි ගවර වළ දිය පිහිටියේයැ'යි නො දන්නේය. 'මම යවන ඝටයෙහි පිහිටියෙමි'යි ජලය ද නො දන්නේය.

මෙසේම 'මා කෙරෙහි මුත්‍ර පිහිටියේයැ'යි වස්තියද නො දන්නේය. 'මම වස්තියෙහි පිහිටියෙමි'යි මුත්‍රය ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ වස්ති කෝෂය-මුත්‍රය යන භූත උපාදාය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභොග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි මුත්‍ර නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, වැගිරෙන ස්වභාව හා ආබන්ධනාකාර වූ, ආපෝ ධාතු කොටසෙකි.

33. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ සන්තාප තෙජොධාතු"[2]

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ශරීරයෙහි, කිපිකල අතිශයින් තැවීම කරන්නාවූ සන්තාප නම් තෙජොධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි අව්වේ ලූ තල්පතක් අව්වෙන් තැවෙන කල්හි 'මම අව්රැසින් තැවෙමී'යි තල්පත නොදන්නේය. 'මම තල්පත තවමි'යි අව්රැසද නොදන්නේය.

---

1. විශුද්ධි මාර්ගයෙහි හා විභඞ්ග අටුවාවෙහි කට නැති රවනඝට යයි සඳහන් වේ.
2. උණුසුම් ගතිය නම් උත්සන්න තේජෝ ධාතුවය. සිසිල් ගතිය නම් මඳවූ තේජෝ ධාතුවය.

මෙසේම සන්නිපාත උණ ආදියෙන් ශරීරය දැඩි සේ තැවීම කරන්නාවූ සන්තාප නම් තේජෝධාතුව ද 'මම ශරීරය තවමින් සිටිමි'යි නො දන්නේය. 'මම සන්තාප තේජෝධාතුවෙන් තැවෙමි'යි ශරීරයද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ ශරීරය-සන්තාප තේජෝධාතුවය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි සන්තාප තේජෝ ධාතුව නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, අතිශයින් තවනාකාර වූ, තේජෝ ධාතු කොටසෙකි.

34. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ ජීරණ තෙජොධාතු"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි, දිනෙන් දින ශරීරය දිරවන, වෙනස් කරවන, ඉඳුරන් විකල බවට පමුණුවන ජීර්ණ නම් තේජෝධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි මෝරන දිරන ස්වභාවය ඇති පොල් ගොබයක් දිනෙන් දින මෝරා දිරා යන කල්හි 'මම දිනෙන් දින මුහුකුරා යෙමි'යි පොල්ගොබය නොදන්නේය. 'මම පොල්ගොබය මෝරවමි'යි දිරන ස්වභාව ධර්මය ද නො දන්නේය.

මෙසේ ම 'මම දිනෙන් දින මෝරා දිරා යන්නෙමි'යි ශරීරය නො දන්නේය. 'මම සත්ත්ව ශරීරය දිරවමි'යි ජීරණ තේජෝධාතුව ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ සිරුරය-ජීරණ තේජෝ ධාතුවය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ජීරණ තේජෝ ධාතුව නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,............මුහුකරන, දිරන ස්වභාවවූ ධාතු කොටසෙකි.

35. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ දහ තේජෝධාතු"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි, කිපුණු කල කය දවන්නා වූ ද, දැවෙමි-දැවෙමි'යි හඬමින් සියවර සේදූ ගිතෙල්, රත්හඳුන් ආදිය ගැල්වීම කැමතිවන්නාවූ ද දහනම් තෙජෝධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ වනාහි ලී කොටයක් ගිනිගෙන දැවෙන කල්හි 'මම ගින්නෙන් දැවෙමි'යි ලී කොටය නො දන්නේය. 'මම ලී කොටය දවමි'යි ගින්න ද නො දන්නේය.

මෙසේම ඇතුළත හටගත් දහ තේජෝ ධාතුවෙන් ශරීරය දැවෙන කල්හි 'මම දහ තේජෝ ධාතුවෙන් දැවෙමි'යි ශරීරය නො දන්නේය. 'මම ශරීරය දවමි'යි දහ තේජෝ ධාතුව ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ සිරුරය–දහ තේජෝ ධාතුවය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග.............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි දහ තේජොධාතුව නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,...........දවන ස්වභාව වූ ධාතු කොටසෙකි.

36. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ පාවක තේජෝධාතු"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි, උගුරෙහි පටන් ගුද මාර්ගය දක්වා බඩවැල් කුහරයෙහි සහ ආමාශයයි කියනු ලබන ආහාර බොක්කෙහිද අධිකවැ පවතිමින් කන බොන සියලු ආහාරයන් දවන්නාවූ පාවක නම් තේජෝධාතු කොටසෙක් ඇත්තේය.

යම් සේ ඇවිලගත් ගිනි මැළයෙක බහාලූ තණ පරඬල් දර ආදි සියල්ල ගින්නෙන් දැවෙන කල්හි, 'අපි ගින්නෙන් දැවෙමු'යි තණ පරඬල් ආදි සියල්ල නො දන්නාහ. 'මම තණ පරඬල් ආදිය දවම්'යි ගින්නද නො දන්නාහ.

මෙසේම කුස හා බඩවැල් ගත සියලු ආහාරයන් පාවක තේජෝධාතුවෙන් නිතර දැවෙන කල්හි 'අපි පාවක තේජෝධාතුවෙන් දැවෙමු'යි ආහාරයෝ නොදන්නාහ. 'මම ආහාර දවමින් සිටිමි'යි ජඨරාග්නි සංඛ්‍යාත පාවක තේජෝ ධාතුවද නො දන්නේය.

මෙ සේ මේ බඩය, බඩවැල්ය, ආහාරය–පාවක තේජෝ ධාතුය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි පාවක තේජෝධාතුව නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, කම්ම සමුට්ඨානික වූ, කනබොන ලද ආහාර පැසවීම ස්වභාව කොට ඇති උණුසුම නම් ධාතු කොටසෙකි.

37. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ උද්ධංගමාවාතා"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මෙ ධාතු ශරීරයෙහි කුස තුළින් පටන් ගෙන උඩට නැගී ඔක්කාර–හික්කාදිය පවත්වමින් උඩ සිදුරු වලින් නික්මෙන්නා වූ උඩට නගින වාතයෝ යයි ධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

යම් සේ වනාහි ආකාශකුහරයෙහි ඇති, කොළ–දූවිලි–දිය–වැලි ආදිය රැගෙන උඩට හමායන වාතය 'මම ආකාශ කුහරයෙහි උඩට නගිමි'යි නො දන්නේය. 'මා කෙරෙහි මෙ බඳු වාතයක් ඇතැයි ආකාශකුහරය ද නොදන්නේය.

මෙසේ ම ලේ–පිත්–සෙම්–වමන ආදිය රැගෙන උඩට නගින වාතයෙක් මෙ ශරීර කුහරයෙහිද ඇත්තේය. එහෙත් 'මම ශරීරකුහරය තුළින් උඩට නගිමි'යි වාතය නොදන්නේය. 'මා කෙරෙහි මෙ බඳු වාතයෙක් ඇතැ'යි ශරීරය කුහරයද නොදන්නේය.

මෙ සේ මේ ශරීර කුහරය–උද්ධංගම වාතය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි උද්ධංගම වාතය නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චතු සමුට්ඨානික වූ, සෙලවෙන පිරෙන ස්වභාව වූ වායෝ ධාතු කොටසෙකි.

38. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අධොගමා වාතා"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කුස තුළින් පටන් ගෙන පහළට බැස මල–මුත්‍ර ආදිය බැහැර කරමින් පහළ සිදුරු වලින් නික්මෙන්නා වූ යටට බසින වාතයෝයයි ධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

යම් සේ වනාහි ආකාශකුහරයෙහි ඇති, දූවිලි–කොළ–රොඩු ආදිය රැගෙන යට දෙසට හමන වාතය 'මම ආකාශකුහරයෙහි යට දෙසට බසිමි'යි නො දන්නේය. 'මා කෙරෙහි මෙ බඳු වාතයක් ඇතැ'යි ආකාශ කුහරයද නො දන්නේය.

මෙසේ ම මල මුත්‍ර ආදිය රැගෙන යටට බැසයන වාතයක් මේ ශරීර කුහරයෙහි ද ඇත්තේය. එහෙත් 'මම ශරීර කුහරයෙන් යටට බසිමි'යි වාතය නො දන්නේය. 'මා කෙරෙහි මෙ බඳු වාතයක් ඇතැයි ශරීර කුහරය ද නො දන්නේය.

මෙසේ මෙ ශරීර කුහරය–අධොගම වාතය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි අධොගම වාතය නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, ...සෙලවෙන පිරෙන ස්වභාව වූ වායෝ ධාතු කොටසෙකි.

39. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කුච්ඡිසයා වාතා"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි බඩවැලෙන් පිටත හෘදය කුහරයෙහි හා කුක්ෂිකුහරයෙහි (බඩතුළ) පවත්නා වාතයෝයයි ධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

යම් සේ වනාහි කළයක් තුළ වාතය හැසිරෙන කල්හි 'මා කෙරෙහි වාතය ඇතැ'යි කළය නො දන්නේය. 'මම කළය තුළ හැසිරෙමි'යි වාතය ද නො දන්නේය.

මෙසේ ම ශරීරයෙහි බඩවැල්වලින් පිටත හෘදය කුහරයෙහි හා කුක්ෂිකුහරයෙහි වාතය හැසිරෙන කල්හි 'මා කෙරෙහි වාතය ඇතැ'යි හෘදය කුහරය හා කුක්ෂිකුහරය නොදන්නේය. 'මම හෘදය කුහරයෙහි හා කුක්ෂිකුහරයෙහි හැසිරෙමි'යි වාතය ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ හෘදය කුහරය, කුක්ෂිකුහරය-කුච්ඡිසයා වාතයය යන භූත උපාදය රූපධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි කුච්ඡිසය වාතය නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, ...සෙලවෙන පිරෙන ස්වභාව වූ වායෝධාතු කොටසෙකි.

40. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කොට්ඨසයා වාතා"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි බඩවැල ඇතුළේ පවත්නා වාතයෝයයි ධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

යම් සේ වනාහි දරණ ගැසූ රබර් නළයක් තුළ ඇති වාතය 'මම රබර් නළය තුළ සිටිමි'යි නො දන්නේය. 'මා කෙරෙහි වාතය ඇතැ'යි රබර් නලයද නොදන්නේය.

මෙසේම ශරීරයෙහි බඩවැල තුළ පැවති වාතය ද, 'මම බඩවැල තුළ පවතිමි'යි නො දන්නේය. 'මා තුළ වාතය පවතිය'යි බඩවැල ද නො දන්නේය.

මෙසේ මේ ශරීරයෙහි බඩවැලය-එහි තුළ හැසිරෙන වාතයය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි කොට්ඨසය වාතය නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, ...සෙලවෙන පිරෙන ස්වභාවවූ වායෝ ධාතු කොටසෙකි.

41. "අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අඞ්ගමඞ්ගානුසාරිනො වාතා"

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතු ශරීරයෙහි අත් පා ආදි සියලු කායාඞ්ගයන් අනුව ගමනාගමනය කරන්නාවූ වායෝධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

යම් සේ වනාහි යන්ත්‍රයක් විදුලි බලයෙන් ක්‍රියා කරන කල්හි එහි සියලු අවයව විදුලියෙන් ක්‍රියාකරන්නාහ. එහෙත් 'අපි විදුලිය නිසා ක්‍රියා කරමු'යි ඒ අවයව නො දන්නාහ. යන්ත්‍රයද නොදන්නේය. 'මම අවයව සහිත යන්ත්‍රය ක්‍රියා කරවන්නෙමි'යි විදුලියද නො දන්නේය.

මෙසේම 'අපි ධමනි අනුසාරයෙන් සකල ශරීරයෙහි පැතිර අත්-පා ආදි අවයවයන් ක්‍රියා කරවන්නෙමු'යි අඞ්ගමඞ්ගානුසාරි වාතයෝ නො දන්නාහ. 'අපි වනාහි අඞ්ගමඞ්ගානුසාරි වාතයන් නිසා ක්‍රියා කරමු'යි ශරීරාවයවයෝද නොදන්නාහ.

මෙසේ මේ ශරීරයෙහි අත්-පා ආදියය-අඞ්ගමඞ්ගානුසාරි වාතයය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග............ ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතුශරීරයෙහි අඞ්ගමඞ්ගානුසාරි වාතයෝ නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ,............සෙලවෙන පිරෙන ස්වභාවවූ වායෝ ධාතු කොටසෙකි.

42. ''අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ අස්සාසො පස්සාසො''

සතර ධාතුවකින් නිර්මිත වූ මේ ධාතුශරීරයෙහි ඇතුළත පිවිසෙන නාසික වාතය, පිටත නික්මෙන නාසිකා වාතය යැ'යි වායෝ ධාතු කොටසක් ඇත්තාහ.

යම් සේ වනාහි මයින හම සහ එහි නළයද සුළං ගැසීමට කරන උත්සාහය නිසා සුළඟ උපදිතත් 'මම වනාහි මේ මේ කාරණයෙන් උපදිමි'යි සුළඟ නො දන්නේය. 'අපි සුළං උපදවමු'යි මයිනහම ආදියද නො දන්නාහ.

මෙසේම බඩ ඇතුළු කයය, නාස් සිදුරය, සිතය යන කරුණු නිසා ආශ්වාස–ප්‍රශ්වාස උපදිතත්, 'අපි කායාදි කරුණු නිසා උපදිමු'යි ආශ්වාස–ප්‍රශ්වාසයෝ නො දන්නාහ. 'අපි ආශ්වාස – ප්‍රශ්වාසයන් උපදවමු'යි කායාදියද නො දන්නාහ.

මෙසේ මෙ ශරීරයෙහි බඩ ඇතුළු කයය, නාසිකාවය–ආශ්වාස–ප්‍රශ්වාස වාතය යන භූත උපාදය රූප ධර්මයෝ වනාහි ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ආභෝග සමන්නාහාර මනසිකාර ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා නැත්තෝය.

මෙසේ මේ ධාතු ශරීරයෙහි ආශ්වාස–ප්‍රශ්වාස නම්: සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, ආත්මයක් නොවූ, නිස්සත්ත්ව වූ, නිජ්ජීව වූ, ශූන්‍ය වූ, අචේතන වූ, අව්‍යාකෘත වූ, චිත්ත සමුට්ඨානික වූ, සෙලවෙන පිරෙන ස්වභාව වූ වායෝධාතු කොටසෙකි.

මෙසේ ධාතුවශයෙන් නිස්සත්ත්ව නිජ්ජීව වශයෙන් කෙස් ආදි දෙසාළිස් කොටස් නැවත නැවත මෙනෙහි කරන යෝගාවචරයා හට ඒ ඒ අවස්ථාවෙහි වෙන වෙනම ඒ ඒ කොටස්හි මනසිකාරය පැවතී අර්ථ සිද්ධි සඞ්ඛ්‍යාත උපචාර අවස්ථායෙහි එකවිට එකම කොට්ඨාශයෙක මනසිකාරය පවත්නේය.

මෙසේ දෙසාළිස් කොටස්හි වෙන වෙනම භාවනා කිරීමෙන් කර්මස්ථානය සමෘද්ධ නොවේ නම් කේසාදි විසි කොටසෙහි තද ගතිය පඨවි ධාතුයැයි ද, බැඳෙන ගතිය ආපො ධාතුයැයි ද, පැසවන ගතිය තෙජෝධාතු යැයි ද, පිපෙන ගතිය වායෝධාතුයැයි ද මෙනෙහි කළ යුතු.

පිත්තාදි දොළොස් කොටසෙහි බැඳෙන ගතිය ආපෝධාතුයැයි ද, පැසවන ගතිය තෙජෝධාතුයැයි ද, පිපෙන ගතිය වායෝධාතුයැයි ද, තද ගතිය පඨවි ධාතුයැයි ද මෙනෙහි කළ යුතු.

සන්තාපනාදි සතර කොටසෙහි මුහුකරවන ගතිය තේජෝධාතුයැයි ද, එහිම පවත්නා පිපෙන ගතිය වායෝධාතු යැයි ද, තද ගතිය පඨවිධාතුයැයි ද, බැඳෙන ගතිය ආපෝධාතුයැයි ද මෙනෙහි කළයුතු.

උද්ධඞ්ගමාදි සය කොටසෙහි පිපෙන ගතිය වායෝ ධාතුයැයි ද, තද ගතිය පඨවිධාතුයැයි ද, බැඳෙන ගතිය ආපෝධාතුයැයිද, පැසවන ගතිය තේජෝ ධාතුයැයි ද මෙනෙහි කළ යුතු.

මෙසේ ධාතුන් ලක්ෂණ වශයෙන් මෙනෙහි කරණ කල්හි ධාතුහු ප්‍රකට වෙත්. නැවත නැවත මෙනෙහි කරන කල්හි උපචාර සමාධිය උපදියි.

මෙසේ මෙනෙහි කොටත් කර්මස්ථානය සමෘද්ධ නොවේ නම් පෙර කී පරිදි කේසාදි දෙසාළිස් කොටස් වෙන් කොට එහි ලක්ෂණ වෙන වෙනම මෙනෙහි කළ යුතු. ඒ මෙසේය: කේසයෙහි තදගතිය පඨවිධාතුය, බැඳෙන ගතිය ආපෝධාතුය, පැසවන ගතිය තේජෝධාතුය, පිපෙන ගතිය වායෝ-ධාතුය යන ක්‍රමයෙන් සියලු කොටස්හි සතර ධාතූන් වෙන් වෙන් කොට මෙනෙහි කළ යුතු. මෙසේ මෙනෙහි කරන කල්හි උපචාර සමාධිය උපදියි.

ආනිසංස: මෙසේ චතුධාතු වවත්ථාන කර්මස්ථානයෙහි යෙදුණු යෝගා-වචර තුමා සත්ත්වාදීන්ගේ ශූන්‍ය බව දකියි. එහෙයින් සත්ත්ව යනාදි සංඥව නසයි. සත්ත්ව සංඥව නැසූ හෙයින් අරණ්‍ය සෙනසුන් ආදියෙහි ව්‍යාල-මෘග–යක්ෂ–රාක්ෂසාදි සත්ත්වයන් දැක ද ‘ඔහු ව්‍යාලමෘගාදිහු නොවෙති භූදෙක් සතර භූතයන් ගේ විශේෂයහ’යි ධාතුමාත්‍ර කෙරෙන කුමට භය වෙම්දැ’යි, සිතා භය භෛරවයන් ඉවසන්නේය. ප්‍රාන්ත සේනාසනයන්හි හා අධිකුශල ධර්මයන්හි නො ඇලීමද, පස්කම් ගුණයෙහි ඇලීමද මැඩ පවත් වන්නේ වේ. කැමැති රූපාදි අරමුණෙහි සිත බැඟෑ බවටද නො පැමිණෙන්නේය.

එතං මහානුභාවං — යොගීවර සහස්ස කීළිතං එතං
චතුධාතුවවත්ථානං — නිච්චං සෙවෙථ මෙධාවි. (විශුද්ධි මාර්ගය)

මෙසේ මහානුභාව සම්පන්න දහස්ගණන් යෝගාවචරයන් විසින් ධ්‍යාන ක්‍රීඩායෙන් කෙළනා ලද මේ චතුධාතු වවත්ථාන භාවනාවෙහි නුවණැතියෝ නිතර යෙදෙත්වා.

චතුධාතු වවත්ථාන කර්මස්ථාන භාවනාව නිමි.

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 19, එච්. ඇම්. ගුණසේකර භාරකාර අරමුදල මගින් එම මැතිනියට පිං පිණිස කොළඹ 8, ප්‍රින්ටින් හවුස්හි මුද්‍රණය කර ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව

භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා — අංක 20

ශ්‍රී බු: ව: 2533 වෙසක් පුර 15 (1990-05-19)

ප්‍රඥා භාවනාව

සමථ භාවනාව විදර්ශනාවට හරවන්නේ (පාදකවන්නේ) කෙසේද?

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"සමාධිං භික්ඛවෙ, භාවෙථ, සමාහිතො භික්ඛවෙ. භික්ඛු යථාභූතං පජානාති. කිඤ්ච යථාභූතං පජානාති: ඉදං දුක්ඛන්'ති යථාභූතං පජානාති. අයං දුක්ඛ සමුදයො'ති යථාභූතං පජානාති. අයං දුක්ඛ නිරොධො'ති යථාභූතං පජානාති. අයං දුක්ඛ නිරොධගාමිනී පටිපදා'ති යථාභූතං පජානාති.

තස්මාතිහ භික්ඛවෙ, ඉදං දුක්ඛන්ති යොගො කරණීයො, අයං දුක්ඛ සමුදයො'ති යොගො කරණීයො, අයං දුක්ඛ නිරොධො'ති යොගො කරණීයො, අයං දුක්ඛ නිරොධගාමිනී පටිපදා'ති යොගො කරණීයො'ති."

(සං: නි: බු: ජ: 5—2—260 පිට)

මහණෙනි! සමාධිය වඩවු. මහණෙනි, එකඟ සිත් ඇති මහණ තෙමේ තතු සේ දනියි. කුමක් තතුසේ දනීද යත්: "මේ දුකැ'යි තතුසේ දනියි. "මේ මේ දුක් හටගනුමැ'යි තතුසේ දනියි. "මේ දුක් වැළැක්මැ'යි තතුසේ දනියි. "මේ දුක් වැළැක්මට පමුණුවන පිළිවෙතැ"යි තතුසේ දනියි.

මහණෙනි! එහෙයින් මෙහි ලා "මේ දුකැ"යි දැන වියඹය කටයුතු. "මේ දුක් හට ගැනුමැ"යි දැන වියඹය කටයුතු. "මේ දුක් වැළැක්මැ"යි වියඹය කටයුතු. "මේ දුක් වැළැක්මට පමුණුවන පිළිවෙතැ"යි වියඹය කටයුතු.

මේ වනාහි සමථ-විපස්සනා දෙක්හි ආනිසංස පහද දෙමින් ඒ දෙවැදෑරුම් භාවනාවෙහි භික්ෂූන් වහන්සේ උනන්දු කරවීම පිණිස වදරන ලද මාහැඟි දේශනාවෙකි.

සමසතළිස් ශමථ කර්මස්ථානයන් පිළිබඳ උපදේශ කථනය ඉකුත් පත්‍රිකාවෙන් නිම කෙළෙමු. මී ළඟට කළයුතු වැ තිබෙන්නේ ලැබැ ගත් සමාධිය තහවුරු කර ගැනීම සඳහා (1) ඍද්ධිවිධ ඥනය, (2) දිව්‍යශ්‍රොත ඥනය, (3) පරචිත්ත විජානන ඥනය, (4) පූර්වේනිවාසානුස්මෘති ඥනය, (5) සත්ත්වයන් ගේ චුතූපපාත ඥනය යන පස් වැදෑරුම් ලෞකික ඥනයන් (පංචාභිඥවන්) උපදවා ගැනීම සඳහා උපදෙස් දීමයි. එහෙත් එහිලා අපි ප්‍රපඤ්ච නොවෙමු. ඊට හේතුව: මෙකල බොහෝ යෝගාවචරයන් විසින් අසනු ලබන "සමථ භාවනාව විදර්ශනාවට හරවන්නේ (පාදක වන්නේ) කෙසේද"? යන ප්‍රශ්නයයි. මෙය නො සලකා හැරිය යුතු නොවේ. කාලානුරූප වූ ඥනගතික ප්‍රශ්නයෙකි. "සමාධිං භික්ඛවෙ, භාවෙථ, සමාහිතො යථාභූතං පස්සති" යනාදි වශයෙන් මුලින් සඳහන් කළ සම්බුද්ධ දේශනාව හා "ශෛක්ෂයන් ගේ හා පෘථග්ජනයන් ගේ ධ්‍යානය විදර්ශනාවට ආසන්න වෙයි". යනාදීන් දක්වන ලද සමාධි ආනිසංස ගැනත් සිතා බැලීමේදී මේ ප්‍රශ්නයෙහි ඇති වැදගත්කම මැනවින් ප්‍රකට වෙයි. එ බැවින් මෙ තැන් සිට ප්‍රඥ (විදර්ශනා) භාවනා ක්‍රමය දක්වනු ලැබේ.

ප්‍රඥ භාවනා යන්නෙහි ප්‍රඥව නම් කුසල් සිත්හි යෙදුණු විදර්ශනා ඥනයයි. එය දියුණු කිරීම (වැඩීම) විදර්ශනා භාවනාවයි. ඒ වනාහි විශුද්ධි සතකින් හා ඥන සොළසකින් සම්පූර්ණ වන්නා වූ නිවන් දැකීමේ නොවරදින ප්‍රතිපදවයි. එහි විශුද්ධි සත නම්:

(1) සීල විසුද්ධිය
(2) චිත්ත විසුද්ධිය
(3) දිට්ඨි විසුද්ධිය
(4) කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධිය,
(5) මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය,
(6) පටිපද ඤාණදස්සන විසුද්ධිය
(7) ඤාණදස්සන විසුද්ධිය යන මොහුයි.

ඤාණ සොළස නම්:

(1) නාමරූප පරිච්ඡෙද
(2) පච්චය පරිග්ගහ
(3) සම්මසන
(4) උදයබ්බය
(5) භඞ්ග
(6) භයතුපට්ඨාන
(7) ආදීනව
(8) නිබ්බිද
(9) මුඤ්චිතුකම්‍යතා
(10) පටිසඞ්ඛා
(11) සඞ්ඛාරුපෙක්ඛා
(12) සච්චානුලෝමික (අනුලෝම)
(13) ගොත්‍රභූ
(14) මග්ග
(15) ඵල
(16) පච්චවෙක්ඛණ

යන මොහුයි.

සප්ත විශුද්ධිය හා සොළසාකාර ඤාණයෝ දම්වැල් පුරුක් මෙන් එකිනෙකට සම්බන්ධ වෙමින්, උපකාර වෙමින් හේතු ඵල වශයෙන් අනු පිළිවෙළින් පහළ වී සමාධි ප්‍රඥ සමව වඩමින් තදංග විෂ්කම්භන සමුච්ඡෙද වශයෙන් කෙලෙසුන් පහ කරන්නාහ.

එහි සීල විසුද්ධිය ප්‍රාතිමොක්ෂ සංවරාදි සතර සංවර සීලය මනා කොට ආරක්ෂා කිරීමෙන් ද, චිත්ත විසුද්ධිය උපචාර ධ්‍යාන–අර්පණා ධ්‍යානයන් ඉපදවීමෙන් ද සම්පාදනය කළයුතු. සීල විසුද්ධි-චිත්ත විසුද්ධි දෙක විදර්ශනාවට මුල් වෙති. නාම රූපයන් ගේ ඇති සැටි දැකීම දිට්ඨි විසුද්ධිය යි. එය නාමරූප පරිච්ඡේදඥාණය හා සම්බන්ධයි. නාම රූපයන් වෙන් කොට ඇති සැටි දැකීමෙන් ආත්ම ලබ්ධිය සත්ත්ව ලබ්ධිය දුරුවී දෙසැට මිථ්‍යා දෘෂ්ටියෙන් මිදෙන හෙයින් නාම රූප පරිච්ඡේද ඥාණය දිට්ඨිවිසුද්ධි නම් වේ.

කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධිය පච්චය පරිග්ගහ ඥාණය හා සම්බන්ධයි. ''මේ නාමරූපයන්ගේ ප්‍රත්‍යය පිරිසිදීමෙන් තුන් කල්හි පැවැති සැක දුරු කොට සිටි ඥාණය කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධිය''යි තුන් කල්හි පැවැති සැක නම්: අතීත ස්කන්ධ පඤ්චකය අරභයා 'මම අතීත කාලයෙහි සිටියෙම්ද, නොසිටියෙම් ද, කවරෙක් වැ සිටියෙම් ද, කෙබන්දෙක් වැ සිටියෙම් ද, කවරෙක්වැ සිට කවරෙක් වූයෙම් දැයි'' යන පස් වැදෑරුම් විචිකිච්ඡාවය අනාගතය අරභයා ''මම මතුවන්නෙම්ද, නොවන්නෙම්ද, කවරෙක් වන්නෙම්ද කෙබන්දෙක් වන්නෙම් ද, කවරෙක් වැ කවරෙක් වන්නෙම් දැයි'' යන පස් වැදෑරුම් විචිකිච්ඡාවය, වර්තමාන ස්කන්ධ පඤ්චකය අරභයා ''මම වෙම්ද, නොවෙම්ද, කවරෙක් වෙම්ද, කෙසේ වෙම්ද, මේ සත්ත්ව තෙම කොහි සිට මෙහි ආවේ ද නැවත කොහි යන්නේදැයි'' යන සොළොස් වැදෑරුම් විචිකිච්ඡාවයි.

මග්ගාමග්ගඥාණ දස්සන විසුද්ධිය සම්මසන ඥාණය හා සම්බන්ධයි. සම්මසනය නම් නාම රූපයන් අනිත්‍යාදි සාමාන්‍ය ලක්ෂණ වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමයි. එකල්හි ඇතිවන ''ඕභාසාදි දස උපක්ලේශයන්ගෙන් මිදුණු මේ විදර්ශනා ප්‍රඥාව ආර්‍ය මාර්ගයට පූර්‍වභාග වූ මාර්ගයයි ද, ඕභාසාදි උපක්ලේශ ආර්‍යමාර්ගයයි ගැනීම අමාර්ගයයි ද මෙසේ මග නොමග පිරිසිඳ දැන සිටි නුවණ මග්ගාමග්ගඥාණදස්සන විසුද්ධි නම් වේ.

පටිපදඥාණදස්සන විසුද්ධිය උදයබ්බයානුපස්සනා ඥාණ, භඞ්ගානුපස්සනා ඥාණ, භයතුපට්ඨාන ඥාණ, ආදීනවානුපස්සනා ඥාණ, නිබ්බිදනුපස්සනා ඥාණ, මුඤ්චිතුකම්‍යතා ඥාණ, පටිසඞ්ඛානුපස්සනා ඥාණ, සංඛාරුපෙක්ඛා ඥාණ, සච්චානුලෝමික ඥාණ යන ඥාණ නවය හා සම්බන්ධයි. මේ ඥාණ නවය පටිපදඥාණදස්සන විසුද්ධි නම් වේ. සෝවාන් සකදගාමී–අනාගාමී අර්හත් යන සතර මාර්ගයෙහි ප්‍රඥාව ඥාණදස්සන විසුද්ධි නම් වේ.

මේ සත් විසුද්ධීන් අතුරෙන් සීල විසුද්ධි චිත්ත විසුද්ධි දෙක හැර සෙසු පඤ්ච විසුද්ධියම විදර්ශනාවෙන් සම්පාදනය කළයුතු. සමථ යානිකයාය ශුද්ධ විදර්ශනා යානිකයායයි විදර්ශනා වඩන යෝගාවචරයෝ දෙදෙනෙකි. ඒ දෙදෙනාගෙන් රූපාවචර අරූපාවචර අෂ්ට සමාපත්තීන් අතුරෙන් එක්තරා සමාපත්තියක් ලැබ එය පාදක කොට විදර්ශනා වඩන යෝගාවචරයා සමථයානික නම් වේ. උපචාර සමාධිය ලබා හෝ නො ලබා හෝ විදසුන් වඩන්නා සුද්ධ විපස්සනායානික නම් වේ. ''සුද්ධ විපස්සනා යානිකයා නම් අනිත්‍ය–දුක්ඛ-අනාත්ම යන තිලකුණු මෙනෙහි කරන යෝගාවචර තෙමේය''යි විශුද්ධිමාර්ග ටීකාවෙහි සඳහන් වේ. ඒ කවරෙකු විසින් වුවද විදර්ශනා ප්‍රඥාව පිහිටීමට උපකාරවන හෙයින් භූමි නම් වූ ස්කන්ධ–ආයතන–ධාතු–ඉන්ද්‍රිය–සත්‍ය–පටිච්ච සමුප්පාද-ආහාර යන නාම-රූප දෙකට අයත් ධර්මයන් උඩ විදර්ශනාව ගෙන යා යුතුය.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විදර්ශනා භූමි වශයෙන් ස්කන්ධාදි බොහෝ ධර්මයන් දේශනා කොට වදාළේ නාම-රූප දෙක්හි මුළා වූවන් ගේ ආකාර වශයෙනි. (අවබෝධයේ පහසුව පිණිසය) අරූපයෙහි මුළා වූවන් සඳහා අරූපධර්මයන් වැඩියෙන් ඇති ස්කන්ධ දේශනාව කළසේක. රූපයෙහි මුළා වූවන් සඳහා රූප කොටස් වැඩියෙන් ඇති ආයතන දේශනාව කළ සේක. නාම-රූප දෙක්හිම මුළාවූවන් සඳහා ධාතු දේශනාව කළසේක.

තවද තියුණු ඉන්ද්‍රිය ඇත්තවුන්ගේ වශයෙන් හා සංක්ෂෙප රුචිකයන් ගේ වශයෙන් ස්කන්ධ දේශනාව ද, මධ්‍යම ඉන්ද්‍රිය ඇත්තවුන් ගේ හා මධ්‍යම රුචිකයන් ගේ වශයෙන් ආයතන දේශනාවද, මෘදු වූ ඉන්ද්‍රිය හා විස්තර කැමතියන් ගේ වශයෙන් ධාතු දේශනාව ද බෙදා දැක් වූ සේක.

ඊශ්වර නිර්මාණ වාදයෙන් ආත්ම දෘෂ්ටියෙහි මුළාවූවන් සඳහා ඉන්ද්‍රිය දේශනාව කළසේක. ඉන්ද්‍රිය ධර්මයෝ සහජාත ධර්මයන් කෙරෙහි ඒ ඒ ධර්මයන් ගේ ස්වභාව වශයෙන් සිද්ධ වන බව හා කිසිවකු ගේ අධිපති බවක් හෝ වශී භාවයක් හෝ නැති හෙයින් ඊශ්වරත්වයෙන් (අධිපති බවෙන්) ශූන්‍යයහයි දක්නා කල්හි අනාත්ම ලක්ෂණය සුවසේ අවබෝධ වෙයි.

ස්කන්ධ-ආයතන-ධාතු-ඉන්ද්‍රිය යන සිවු වැදෑරුම් ධර්මයන් ගේ පැවැත්මය, පැවැත්මේ හේතුවය, වැළැක්මය, (නැවැත්ම හෝ නිරෝධය) වැළැක්මේ උපාය යන සතර ධර්මයන් කෙරෙහි උපකාර වන හෙයින් අවසානයෙහි සත්‍යය හා ප්‍රතීත්‍ය සමුත්පාද යන දෙක වදළ සේක.

දිට්ඨිවිසුද්ධිය

සමථ භාවනාව විදර්ශනාවට (පාදකවන) හරවන හැටි :

පඤ්ච විසුද්ධීන් අතුරෙන් පළමුවැන්න වූ දිට්ඨිවිසුද්ධිය සම්පාදනය කරනු කැමැති සමථයානික යෝගාවචරයා පළමු කොට නෙවසඤ්ඤා-නාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානය හැර සෙසු රූපාවචර අරූපාවචර ධ්‍යානයන් අතුරෙන් එක්තරා ධ්‍යානයකට සමවැදිය යුතු. කැමැති තාක් කල් සමවැදී සිට ඉන් නැගී ඒ ඒ ධ්‍යානයෙහි යෙදුණු විතර්කාදි ධ්‍යානාඞ්ගයන් හා එහි යෙදුණු ඵස්සාදි චෛතසික ධර්මයන් ද ලක්ෂණ රස පච්චුපට්ඨාන පදට්ඨාන වශයෙන් සලකා බැලිය යුතු.

නාම රූප වැටහෙන අයුරු:— මෙසේ සලකා බලන (මෙනෙහි කරන) කල්හි සියලු ධ්‍යානාඞ්ග හා ඵස්සාදි සම්ප්‍රයුක්ත ධර්මයන් ද අරමුණට අභිමුඛ වැ නැමෙන හැටි සිතට දැනෙයි. නුවණට ප්‍රකට වෙයි. මෙසේ අරමුණට අභිමුඛ වැ නැමෙන හෙයින් ඒ නැමෙන ලක්ෂණය අනුව එය නාමයයි. ව්‍යවස්ථාව (විනිශ්චය) රූපය හා මිශ්‍ර නො කොට සිත්හි ධාරණය කළ යුතුය. මේ වනාහි රූපයෙන් නාමය වෙන්කොට දැන ගැනීමයයි කියනු ලබන නාම පරිග්‍රහයයි. හෙවත් නාම පරිච්ඡේද ඤාණයයි. ඉක්බිති මේ නාමය කුමක් ඇසුරු කොට පවත්නේ දැයි නුවණින් පරීක්ෂා කරන කල්හි එය හෘදය රූපය ඇසුරු කොට පවත්නා බව දැනෙයි. (නාමධර්මයනට නිඃශ්‍රය වූ හෘදය රූපය දකියි.)

ඉක්බිති හෘදය රූපයට නිඃශ්‍රය කවරේදැයි පිරික්සිය යුතු. එසේ පරික්ෂා කරන කල්හි එය සතර මහා භූත රූපයන් නිසා පවත්නා බව දත හැකි වෙයි. ඉක්බිති සතරමහා භූත රූපයන් නිඃශ්‍රය කරගෙන පවත්නා තුදුස් උපාදය රූපදැයි මෙසේ අටළොස් වැදෑරුම් සම්මසනූපග රූපයන් නුවණින් දත හැකි වෙයි. මේ සියලු රූපයන් රුප්පනය වන (විකාරයට පැමිණෙන) අර්ථයෙන් රූපයයි නිශ්චය කෙරේ. මේ ඒ යෝගාවචරයා ගේ රූප පරිග්‍රහ යයි. හෙවත් රූප පරිච්ඡෙදඥාණයයි.

ඉක්බිති අරමුණට නැමෙන ලක්ෂණය ඇත්තේ නාමයයි ද රුප්පනය (විකාරවීම්) ලක්ෂණය ඇත්තේ රූපයයි ද සැකෙවින් නාම රූප දෙක විනිශ්චය කෙරේ. මෙය සමථයානිකයා ගේ නාම රූප පරිච්ඡෙද ඥාණයට උපනිඃශ්‍රය වෙයි. මෙසේ සමථයානිකයා විදර්ශනාවට බැසගන්නේ අරූපමුඛයෙනි. අරූපය නම් නාමයයි. නාම රූපයන් බෙද තතු සේ දැකීම නම් වූ නාම රූපපරිච්ඡෙදඥාණය ලැබූ යෝගාවචරයා හට 'නාමරූපයෙන් පිටත් ආත්මයයි ගතයුතු කිසිවක් මේ ශරීරයෙහි නැත්තේය' යන හැඟීම ඒ ඥාණානු-භාවයෙන් ඉබේටම පහළ වෙයි. ආත්ම ලබ්ධිය දුරුකරන ස්ථිර දැනීමක් හෙයින්ද, දෙසැට මිථ්‍යාදෘෂ්ටියෙන් මිදෙන හෙයින් ද එයට දිට්ඨිවිසුද්ධියයි කියනු ලැබේ.

ශුද්ධ විදර්ශනා යානිකයාගේ දිට්ඨි විසුද්ධිය ද මෙ සේ මයයි දතයුතු. ඔහු විදර්ශනාවට බැසගන්නේ රූපමුඛයෙනි. ඔහු වෙනුවෙන් විශේෂ මනසිකාර ක්‍රමයක් විශුද්ධිමාර්ගයෙහි දක්වා නැත. විදර්ශනාවේ දී සමථ-යානිකයා ගේ සහ සුද්ධ විපස්සනා යානිකයා ගේ වෙනස ඇත්තේ අභිනි වේශය හෙවත් විදර්ශනාවට බැස ගැනීම් වශයෙන් පමණයි. සමථයානිකයා අරූපමුඛයෙන් විදර්ශනාවට බැසගන්නා අතර ශුද්ධවිදර්ශනා යානිකයා රූපමුඛයෙන් බැසගනියි. එතැන් සිට අවසානය දක්වා දෙදෙනාගේම භාවනා ක්‍රමය සමාන බව ''ශුද්ධ විදර්ශනා යානිකයා හෝ මේ සමථයානිකයා පෙර චතුධාතු වවත්ථානයේ කී 'ස්ථබ්ධ ලක්ෂණය පෘථිවි ධාතුයැ'' යනාදීන් ඒ ඒ ධාතු පරිග්‍රහ මුඛයන් අතුරෙන් එක්තරා මුඛයකින් සංක්ෂේපයෙන් හෝ විස්තරයෙන් හෝ පෘථිවි ආදි සතර ධාතූන් පරිග්‍රහ කෙරේ''. යන විශුද්ධි මාර්ග පාඨයෙන් පැහැදිලි වේ.

එහෙත් වීර්‍ය්‍ය වශයෙන් දෙදෙනා ගේ විශේෂත්වයක් ඇත. සමථ-යානිකයා ශ්‍රමණ සාරූප්‍ය වූ අතිරේක වැඩ වලද යෙදෙමින් භාවනාවට නියමිත කාලය තුළ හෝ ඉඩ ලැබෙන අන් අවස්ථාවක හෝ ධ්‍යානයට පෙර කී සේ සමවැදී ඉන් නැගී සමාධිමත් සිතින් යුක්ත වැ වැඩි වෙහෙසක් නැතිවැ පහසුවෙන් නාමරූප ධර්මයන් මෙනෙහි කරයි. එකලැ ''සමාහිතො............යථාභූතං පජානාති''යි වදළ පරිදි ඒ යෝගාවචරයාට පහසුවෙන් නාමරූපයන් ගේ ඇති තතු දැක ගත හැකි වෙයි. සුද්ධ විපස්සනා යානිකයාට අරමුණු මෙනෙහි කිරීමක් පාසා ලැබෙනුයේ ක්ෂණික සමාධිය බැවින් එය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා නිදන කාලය වූ සතර පැය හැර ඉතුරු විසිපැයම අතර කඩ නො කොට දැඩි උත්සාහයෙන් භාවනා කළ යුතුය. එසේ රැකගත් ක්ෂණික සමාධිය ම උපචාර සමාධිය හා බලවත් බැවින් ඔහුට නාමරූපයන් ගේ ඇති තතු දැකගත හැකි වෙයි. මෙසේ වීර්‍ය්‍ය වශයෙන් පමණක් දෙදෙනා ගේ වෙනස වෙයි.

උපචාර සමාධිය ලැබූ යෝගාවචරයා ගේ විදර්ශනාභිනිවෙශය ද මෙසේම යයි දත යුතු. කිසියම් සමථ භාවනාවක් වඩා උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාහිත කරගෙන පඨවි ආදි සතර ධාතූන් අතුරෙන් තදබැව් ආදි ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් වැටහෙන එක් ධාතු කොටසක් අරමුණු කොට මෙනෙහි කිරීමෙන් ''රූප පරිග්‍රහය'' කළ යුතුයි. ඉක්බිති ''නාම පරිග්‍රහය'' ද, ඉනික්බිති ''නාම රූප පරිග්‍රහය'' ද කළ යුතු. රූපය හොඳට වැටහෙන තාක් නාමයට සිත නො යෙදිය යුතුය.

මෙසේ ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් නාමරූප පරිග්‍රහය නො කොට, 'විදර්ශනාව නම්: සංස්කාරයන් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමය' කියා ආරම්භයේ පටන්ම අනිත්‍යාදි සාමාන්‍ය ලක්ෂණ මෙනෙහි නො කළ යුතුය. එසේ මෙනෙහි කළ යුත්තේ දිට්ඨි විසුද්ධිය හා කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධියෙන් පසුවය. නාම රූප සංස්කාරයන් ගේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ වැටහීම ආරම්භ වනුයේ කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධියෙන් පසුව බැවිනි. ආරම්භයේ පටන්ම ''සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චා දුක්ඛා අනත්තා'යි මෙනෙහි කිරීම අඳුරේ අතපත ගැමක් වැනි වෙහෙස ගෙන දෙන්නකි.

ශුද්ධ විදර්ශනාව හඳුන්වන ඇතැම් කෙනෙක් ''මුල සිටම අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් සංස්කාරයන් මෙනෙහි කිරීමය'යි කියති ලියති. ධර්මය සිහිකිරීමක් හෝ සජ්ඣායනා කිරීමක් හෝ නිසා එය වැරදියයි නො කියමු. එහෙත් විදර්ශනා ප්‍රඥවගේ වැඩීමක් නොවන බව ඉඳුරා කිව යුතුය.

රූප පරිග්‍රහයේද සතර ධාතූන් ප්‍රකට වූ පසු රූපය විස්තර වශයෙන් දැන ගැනීම පිණිස කේසාදි දෙතිස් කොටස් ද මෙසේ බෙද බැලිය යුතු. එහි පළමු කොට කර්මයෙන් හටගත් කේශ කොටසෙහි පඨවි ආදි ධාතු සතර ද, වර්ණය, ගන්ධය, රසය, ඕජාවය, ජීවිතය, කායප්‍රසාදය යයි මෙසේ කාය දශක වශයෙන් රූප දශකයක් ද, භාව රූප වශයෙන් දශකයක් ද, ඒ කේශයෙහිම ආහාර සමුත්ථාන ශුද්ධාෂ්ටකය, ඍතුසමුත්ථාන ශුද්ධාෂ්ටකය, චිත්ත සමුත්ථාන ශුද්ධාෂ්ටකය දැයි අන්‍ය වූ සූවිසි රූපයක් දැයි මෙසේ කර්ම-චිත්ත-ඍතු-ආහාර වශයෙන් හටගත් කේශාදි සූවිසි කොටස්හි එකක් එකක් පාසා කර්මජ රූප විස්සය, චිත්ත-ඍතු-ආහාර සූවිස්ස දැයි සූසාළිස් බැගින් මේ සූවිසි කොටසෙහි එක්දහස් පණසක් රූපවේයයි දකී. කේශාදි සූවිසි කොටස නම්, සේද-අස්සු-ඛෙල-සිංඝාණිකා-උදරිය-කරීස-පුබ්බ-මුත්ත යන අට කොටස හැර සෙසු කොටස්ය.

සේද-අස්සු-ඛෙල-සිංඝාණිකා යන සතරෙහි එකක උතුසමුට්ඨාන ඕජට්ඨමක රූප අටය, චිත්ත සමුට්ඨාන ඕජට්ඨමක රූප අටයැයි දහසයෙක් වේ. මෙසේ සතර කොටසෙහි රූප 64 ක් වේ. උදරිය-කරීස-පුබ්බ-මුත්ත යන සතරෙහි එකක උතුසමුට්ඨාන ශුද්ධාෂ්ටකය බැගින් රූප 32 ක් වේ. මෙසේ දෙතිස් කොටසෙහි රූප 1152 ක් වේ. මෙසේ දෙතිස් කොටස් ප්‍රකට වූ කල්හි තේජො කොටස් සතර ද, වායෝ කොටස් සය ද ප්‍රකට වේ.

මෙ සේ මේ කයෙහි භූතරූප සතර ද, උපාදය රූප සූවිස්ස ද ප්‍රකට වූ පසු චක්ඛු-සෝත-ඝාන-ජිව්හා-කාය-හදයවත්ථු යන වස්තුරූප සය ද, චක්ඛු-සෝත-ඝාන-ජිව්හා-කාය යන ද්වාර පසදැයි රූපයෝ ප්‍රකට වෙත්. මෙ සේ සියලු රූප එක්කොට රුප්පන ලක්ෂණයෙන් රූපයයි නිශ්චය කෙරේ. (විස්තර විශුද්ධි මාර්ගයෙන් දතයුතු.)

ඉක්බිති ද්වාර වශයෙන් අරූපධර්ම ප්‍රකට වේ. එ මෙසේ යි:—දෙ පස් විඤ්ඤාණය සහ මනොධාතු තුනද, සෙසු සැට අටක් මනොවිඤ්ඤාණධාතු ද යන එක් අසූවක් ලෞකික සිත් වේ (මනොධාතු තුන නම්:– කුසල විපාක සම්පටිච්ඡනය-අකුසල විපාක සම්පටිච්ඡනය හා පඤ්චද්වාරාවර්ජනයයි)

ඒ එකාසූවක් වූ සියලු සිත්හිම යෙදෙන ඵස්සය, වේදනාය, සඤ්ඤාය, චේතනාය, ජීවිතින්ද්‍රියය, එකග්ගතාය, මනසිකාරය යන චෛතසික සත ද ප්‍රකට වේ. (ලෝකෝත්තර මාර්ග-ඵල සිත් අට ශුද්ධ විදර්ශනා යානිකවූ හෝ සමථයානිකවූ යෝගාවචරයාට අවබෝධ කිරීම් වශයෙන් නො පැමිණි හෙයින් පරිග්‍රහ නොවේ.) මේ සියලු අරූපී ධර්ම නැමෙන ලක්ෂණයෙන් එක්කොට නාමයයි දකී.

(1) මෙ සේ එක් යෝගාවචරයෙක් චතුධාතු ව්‍යවස්ථාන කිරීම් වශයෙන් නාම-රූප දෙක විනිශ්චය කෙරේ.

(2) අනෙක් යෝගාවචරයෙක් චක්ඛුධාතු ආදි අටලොස් ධාතු වශයෙන් නාම-රූප ව්‍යවස්ථා කෙරේ.

(3) අනෙක් යෝගාවචරයෙක් ද්වාදශ ආයතන වශයෙන් ද,

(4) අනෙක් යෝගාවචරයෙක් එයිනුදු සංක්ෂේප කොට ස්කන්ධ වශයෙන් ද මෙනෙහි කෙරේ.

(5) අනෙක් යෝගාවචරයෙක් රුප්පන ලක්ෂණයෙන් යුත් පඨවි ආදි සතර මහා භූත රූපද ඒ ඇසුරු කොට පවත්නා සෙසු උපාදය රූප සුවිස්ස දැයි යන මේ ආත්මභාවයෙහි ලැබෙන සියලු රූප සමූහය රූපයයි ද එසේ ම මනායතනයද ධර්මායතනයෙහි ලැබෙන එක් දේශයක් වූ දෙපණස් චෛතසික ද නිර්වාණය ද නාමයයි ඉගෙන මේ නාමය ද, මේ රූපය ද නාමරූපයැයි කියා සැකෙවින් නාම-රූප ව්‍යවස්ථා කෙරේ.

ඒ ඒ විපස්සනා මුඛයෙන් රූප පරිග්‍රහ කොට අරූප පරිග්‍රහ කරන යෝගී හට ඉතා සියුම් හෙයින් අරූපය මනාව නො වැටහේ නම්, එයින් වීර්‍ය්‍යය බැහැර නොකොට රූපයම නැවත නැවතත් මෙනෙහි කළයුතු. නුවණින් විමසිය යුතු. පිරිසිඳ දතයුතු. විනිශ්චය කළයුතු. යම් පරිද්දෙකින් රූපය පිරිසිදු වැ විශුද්ධ වැ නිරවුල් වැ මනාකොට වැටහේ නම ඒ ඒ පරිද්දෙන් ඒ රූපය අරමුණු කොට පවත්නා නාම ධර්මයෝ ද ප්‍රකට වෙත්.

අපිරිසිදු කැඩපතෙකින් මුහුණ බලන කල්හි මුහුණ නොපෙනේ නම්, එය ඉවත නො දමා නැවත නැවත පිරිසිදු කොට බැලිය යුතු. එ සේ බලන කල්හි මුඛ නිමිත්ත තෙමේම ප්‍රකට වේ යනාදි නිදර්ශනයන් ගෙන්ද රූපය නැවත නැවත මෙනෙහි කරන කල්හි නාමය මනාකොට ප්‍රකට වන බව දක්වා තිබේ.

මෙ සේ සුවිශුද්ධ රූප පරිග්‍රහය ඇති යෝගාවචරයා හට අරූප ධර්මයෝ ස්පර්ශ වශයෙන් හෝ වේදනා වශයෙන් හෝ විඥාන වශයෙන් හෝ වැටහෙත්.

ඒ මෙසේයි:— පෘථිවි ධාතුව කැකුළු (කර්කශ) බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. යනාදි ක්‍රමයෙන් ධාතූන් පරිග්‍රහය කරන්නාවූ ඇතැම් යෝගියකු හට ස්පර්ශය පළමු කොට අරමුණු වේ. ඒ ස්පර්ශ සම්ප්‍රයුක්ත වේදනාව වේදනාස්කන්ධයයි ද, සංඥාව සංඥාස්කන්ධයයි ද, ඵස්ස හා චේතනා සංස්කාරස්කන්ධයයි ද, සිත විඤ්ඤාණස්කන්ධයයි ද වැටහේ.

එසේ ම 'කේශයෙහි කැකුළු බව පඨවි ධාතු යැ - පෙ - ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස දෙක්හි පඨවි ධාතුව කැකුළු බව ලක්ෂණ කොට ඇතැ'යි ගෙන එම අරමුණෙහි පළමුව පතිත වූයේ ස්පර්ශයයි ද ඒ හා යෙදුණු වේදනාව වේදනාස්කන්ධයයි ද, සංඥාව සංඥාස්කන්ධයයි ද, ඵස්ස හා චේතනා සංස්කාරස්කන්ධයයි ද, සිත විඤ්ඤාණස්කන්ධයයි ද වැටහේ. මෙසේ අරූප ධර්මයෝ ස්පර්ශය වශයෙන් වැටහෙත්.

2. අනෙක් යෝගාවචරයකු හට පෘථිවි ධාතුව කැකුළු බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. ඒ පෘථිවිධාතු අරමුණෙහි රස අනුභව කරන වේදනාව වේදනාස්කන්ධයයි ද, ඒ හා යෙදෙන සංඥාව සංඥාස්කන්ධයයි ද, ඒ හා යෙදෙන ස්පර්ශය හා චේතනාව සංස්කාරස්කන්ධයයි ද, ඒ හා යෙදුණු සිත විඤ්ඤාණස්කන්ධයයි ද වැටහේ.

එ සේ ම කේශයෙහි පඨවිධාතුව කර්කශ බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. ලෝමාදි කොට්ඨාශයන්හි ද පඨවි ධාතුව කර්කශ බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. ඒ අරමුණු කොට පවත්නා රසානුභව කරන වේදනාව වේදනාස්-කන්ධයයි ද – පෙ – ඒ හා යෙදුණු සිත විඤ්ඤාණස්කන්ධයයි ද වැටහේ. මෙ සේ වේදනා වශයෙන් අරූප ධර්මයෝ වැටහෙත්.

3. අනෙක් යෝගාවචරයෙක් හට පඨවිධාතුව කර්කශ බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. ඒ අරමුණු දැනගන්නා වූ විඤ්ඤාණය විඤ්ඤාණස්-කන්ධයයි ද, ඒ හා සම්ප්‍රයුක්ත වේදනාව වේදනාස්කන්ධයයි ද, සංඥාව සංඥාස්කන්ධයයි ද, ඵස්සය හා චේතනාව සංස්කාරස්කන්ධයයි ද වැටහේ.

එ සේම කේශාදියෙහි පඨවි ධාතුව කර්කශ ලක්ෂණය ඇත්තේය. ඒ අරමුණු දැනගන්නා වූ විඤ්ඤාණය විඤ්ඤාණස්කන්ධයයි ද, ඒ හා, සම්ප්‍රයුක්ත වේදනාව වේදනාස්කන්ධයයි ද, සංඥාව සංඥාස්කන්ධයයි ද ස්පර්ශය හා චේතනාව සංස්කාරස්කන්ධයයි ද, මෙසේ විඤ්ඤාණ වශයෙන් අරූප ධර්මයෝ වැටහෙති.

මෙ සේ සුපරිශුද්ධ රූප පරිග්‍රහය ඇත්තා වූ යෝගාවචරයා හටම අරූප (නාම) ධර්මයන් ඵස්ස–වේදනා–විඤ්ඤාණ යන තුන් ආකාරයෙන් ප්‍රකටව වැටහෙන හෙයින් නාම පරිග්‍රහය පිණිස යෝගකටයුතුය. එසේ නැත්තකු විසින් නොකට යුතුය.

මෙසේ නොයෙක් අයුරෙන් නාම රූප විනිශ්චය කරන යෝගාවචරයා ගේ සිතෙහි සත්ත්ව සංඥාව යටපත් වෙයි. නුමුළා බව ඇති වෙයි. මෙසේ නාම–රූපයන්ගේ ඇතිතතු දැනීම ඔහු ගේ දිට්ඨිවිසුද්ධියයි. මෙයට යාථාව දර්ශනයයිද, නාමරූප ව්‍යවස්ථානයයි ද, සංස්කාර පරිච්ඡෙදයයිද, නාමරූප පරිච්ඡෙදඤාණයයි ද කියත්. ඇතැම් යෝගාවචරයකු හට ප්‍රත්‍යය සහිතවම නාම රූප පරිග්‍රහය සිද්ධවෙයි. එයට සප්පච්චය නාමරූප පරිග්‍රහයයි කියනු ලැබේ.

මේ නාමරූප පරිච්ඡෙදඥානයෙහි ලක්ෂණ දසයෙකි.

එ න ම් :—

1. අතීත අරමුණු කරා නොදිවීම.
2. අනාගත පැතුම් අරමුණ කරා නොදිවීම.
3. කාමච්ඡන්දයෙන් අරමුණුවල නො බැඳීම.
4. ව්‍යාපාදයෙන් අරමුණුවල නො ගැටීම.
5. ථීන මිද්ධයෙන් නො හැකිළීම.
6. උද්ධච්චයෙන් නො විසිරීම.

මෙ බඳු තැන්පත් සිතෙහි

7. සද්ධා පඤ්ඤා සමාධි විරිය ධර්මයන් එකිනෙක ඉක්ම නො පැවැත්ම.
8. එයට සුදුසු තරමේ වීර්‍ය්‍යය පැවැත්වීම.
9. ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ඒකරසවීම. හා,
10. ආසේවනය යන මොහුයි.

මේ දශ ලක්ෂණයෙන් සමාධිමත් සිත තුළින් නාම රූපයන් පිරිසිඳ දැක්ම සිදුවිය යුතුය. එයින් ආත්මදෘෂ්ටිය අයින් වීමෙන් දිට්ඨිවිසුද්ධියද වේ.

දිට්ඨිවිසුද්ධි කථාව නිමි.

සෙසු කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධි ආදිය හා ඒ ඒ විසුද්ධීන් පිළිබඳ ඥාණ ලැබෙන පිළිවෙළ ද අංක අටේ පත්‍රිකාවෙන් ප්‍රකාශිත ආනාපානසති විදර්ශනාව බලා දත යුතු.

සක්මන් භාවනාව

එහි නො දැක්වූ සක්මන් භාවනාව මෙ සේ දත යුතු. සදෙරට හමුවන තාක් නාම-රූප සංස්කාරයන් මෙනෙහි කරමින් පර්‍ය්‍යඞ්කයේ සිටින යෝගාවචරයා හට යම් අවස්ථාවක නැගිටින්න සිතෙයි. එහෙත් සිතු විගසින් ම නො නැගිටිය යුතු. නොනැගිට ''නැගිටින්න සිතෙනවා–නැගිටින්න සිතෙනවායි'' ඒ සිත දෙතුන් වරක් මෙනෙහි කොට ක්‍රමයෙන් කෙලින්වන කය දෙසට සිත යොමු කොට 'නැගිටිමි–නැගිටිමි'යි කියා හෝ 'ඉස්සෙනවා–ඉස්සෙනවා'යි කියා හෝ නැගිටීම අවසන් වන තුරු මෙනෙහි කරමින් ම නැගිටිය යුතු. ඉක්බිති නැගී සිටි කයට සිත යොමු කොට සිටින රූපය සිතට ගෙන ''සිටිමි–සිටිමි'' කියා හෝ ''සිටිනවා–සිටිනවා'' කියා හෝ සිටින ආකාරය මෙනෙහි කළයුතු. ''නැගිටිමි' සිටිමි'' යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීමට වඩා ''නැගිටිනවා–සිටිනවා'' යනුවෙන් මෙනෙහි කිරීම යහපති. එසේ සිටීම මෙනෙහි කොට යන්ට ඕනෑයයි සිතෙන සිත ද 'යන්ට සිතෙනවා–යන්ට සිතෙනවා''යි මෙනෙහි කරනු.

ඉක්බිති ආරම්භ කරනුයේ යැම් සඞ්ඛ්‍යාත සක්මන් කිරීමයි. එහිදී පළමුකොට වම් පයැ පත්ලෙහි සිත පිහිටුවා 'වම' යනුවෙන් මෙනෙහි කොට එය ඉදිරියෙන් තබනු. සාමාන්‍ය ගමනේදී මෙන් යුහුසුලු නොවිය යුතු. එසේම 'දකුණ'ය යි මෙනෙහි කරමින් දකුණු පය තබනු. (වම්පය තබමි- දකුණු පය තබමි යනුවෙන් මෙනෙහි නොකරනු) මෙ සේ ''වම-දකුණ'' ''වම- දකුණ'' යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් සක්මනේ කෙළවර දක්වා ගොස් නැවතී, ''සිටිනවා-සිටිනවා''යි සිටින රූපයට සිත යොමු කොට සිටීම කීපවරක් මෙනෙහි කළ යුතු. ඉක්බිති ආපසු යැම සඳහා හැරීමද, 'හැරෙනවා–හැරෙ- නවා'යි මෙනෙහි කරමින්ම හැරී පෙර සේ ''වම–දකුණ'යි මෙනෙහි කරමින් සක්මනේ කෙළවරට ගිය පසු සිටීමද හැරීමද පෙරසේම මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කරනු. මෙ සේ සක්මන් කරන කල්හි අන් අරමුණකට සිත ගිය හොත්, අන් අරමුණු සිහි වූවහොත් සක්මන් කිරීම නවත්වා එහිම සිට ඒ ආගන්තුක අරමුණු දැනෙන පරිද්දෙන් මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කිරීමේදී ඒවා නො දැනී නොපෙනී යත්. නැවත සක්මන් කරන්න. මෙසේ පතුලෙහි සිත තබාගෙන සක්මන් කරන කල්හි සිත පතුලෙහිම පිහිටන බව දැනෙනු ඇත. ඉක්බිති සම්පූර්ණ කකුලට සිත යොමු කොට 'වම-දකුණ' යනුවෙන් මෙනෙහි කළයුතු.

2. මේ ක්‍රමය හොඳට පුහුණුවන විට සිත සමාහිත වෙයි. එවිට පය තිබූ තැනින් ඔසවා ඉදිරියෙන් තබන බව තමාට වැටහෙනු ඇත. එසේ වැටහෙන කල්හි ''වම-දකුණ'' යනුවෙන් මෙනෙහි නොකොට 'ඔසවනවා– තබනවා' යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කළයුතු. භාවනා අරමුණෙන් පිට අන් අරමුණු ඇති කල්හි පෙරසේම මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙ සේ සම්පූර්ණ කකුලට සිත යොමු කොට 'ඔසවනවා–තබනවා' යනුවෙන් මෙනෙහි කරන කල්හි කකුලේ බරගතියද දැනෙයි. අමාරුවෙන් ඔසවා තැබිය යුතු සේද දැනෙයි. නැවතී ඒ දැනෙන ආකාරය ද මෙනෙහි කළ යුතු. සක්මනේ කෙළවර සිටීම-හැරීම සෑම අවස්ථාවකදීම පෙර සේ කළ යුතුය. මෙ සේ මෙනෙහි කරන කල්හි එසවීම් ආදිය කිරීමට සිතෙන සිතද මෙනෙහි කළයුතු. ඒ මෙසේයි. 'ඔසවන්ට සිතෙනවා–ඔසවන්ට සිතෙනවා–ඔසවනවා යනුවෙන් ද, 'තබන්ට සිතෙනවා–තබන්ට සිතෙනවා–තබනවා' යනුවෙන් මෙනෙහි කළයුතු. මෙ සේ මෙනෙහි කිරීමේදී සිත පෙරටුවීමෙන් කකුලේ ක්‍රියා පටිපාටිය සිදුවන බව නුවණට හසුවෙයි.

3. මෙ සේ 'ඔසවනවා–තබනවා' යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කරන කල්හි සමාධිය ද වැඩෙයි. ඒ සමඟම සති සම්පජඤ්ඤ සඞ්ඛ්‍යාත සිහිනුවණද වැඩෙනු ඇත. එ බැවින් පය එසවීමත්–තැබීමත් අතර තවත් ක්‍රියාවක් සිදුවන බවද එයත් මෙනෙහි කළයුතු බවද වැටහෙයි. එනම් එසවූ පය යැවීමයි. එසේ වැටහුණි නම් 'ඔසවනවා–යවනවා–තබනවා'යි අරමුණු තුන ම මෙනෙහි කළයුතු.

4. 'ඔසවනවා–යවනවා–තබනවා' යනුවෙන් මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කරන කල්හි යැවූ පය බිම තැබීමට පෙර පහත් කළ යුතු බවද වැටහෙනු ඇත. එසේ නම්: ''ඔසවනවා–යවනවා–පහත්කරනවා–තබනවා'' යනුවෙන් ඒ ක්‍රියා සතර ම මෙනෙහි කළ යුතුය.

5. මෙ සේ මේ ක්‍රියා සතර ම මෙනෙහි කරන කල්හි සති සමාධි පඤ්ඤා දියුණු වීමත් සමඟ අනෙක් පය එසවීමට පෙර බිම තැබූ පය පොළොවට තද වන බව වැටහෙනු ඇත. එ බැවින් 'ඔසවනවා-යවනවා-පහත් කරනවා-තබනවා-තද කරනවා' යනුවෙන් මෙනෙහි කොට අනික් පය එසවිය යුතු.

6. මෙ සේ පියවරක් පියවරක් පාසා ක්‍රියා පසක් සිදු වන අතර එසවූ පය ඉදිරියට ගෙන යාමේදී පිහිටි පයේ හෝ වෙනත් කටු කණු ආදියක හෝ නොගටා ඉදිරියට යැවීමද සිදුවෙයි. එය ඇතැම් විට අප්‍රකට වෙයි. අප්‍රකට ක්‍රියා හොය හොයා සිතාමතා මෙනෙහි නො කළාට වරදක් නැත. ප්‍රකට ක්‍රියාව මෙනෙහි කිරීමේ දී ඒ සමඟ කෙරෙන අප්‍රකට ක්‍රියාද මෙනෙහි කළාම වෙයි.

එසවීම පහත් කිරීම මෙනෙහි කරමින් සෙමින් කළ යුතුය. අප විසින් එක් ක්‍රියාවක් සේ මෙනෙහි කරනු ලබන 'එසවීම' ඇත්ත වශයෙන් ම එකක් නොව ක්‍රියා රාශියකි. බිම තැබූ පය එසවීමේදී එසවීම අවසන් වන තුරු 'ඔසවනවා-ඔසවනවා'යි මෙනෙහි කළහොත් ක්‍රියා ඝනය බිඳී ඔබට එය ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙයි. එසේ ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීම සඳහා එසවීම පමණක් නොව සෑම ක්‍රියාවක්ම ඒ ක්‍රියාව අවසන් වන තුරු මෙනෙහි කරමින් සෙමින් කළ යුතුය. (යෝගාවචරයා ගේ ඉරියව් පැවැත්වීම ශාන්තදාන්ත විය යුතුය. යුහුසුලු නොවිය යුතුය. කලබලකාරී ස්වභාවයෙන් තොරවිය යුතුය.) එසේ මෙනෙහි කරන කල්හි නාම රූප ක්‍රියා රාශියක් මිස කරන කරවන කෙනෙක් නැතැයි යන යථාභූතඤාණය පහළවෙයි. ආත්ම ලබ්ධිය දුරුවෙයි.

'ඔසවන්ට සිතෙනවා' — ඔසවනවා' යනාදි වශයෙන් මෙනෙහි කරන එසවීම් ආදිය කරන පය අනිකක් බව ද ඔසවන්නට සිතෙන සිත අනිකක් බව ද සිත නිසා ඒ ඒ ක්‍රියා කෙරෙන බව ද වැටහෙනු ඇත. පය හා එසවීම් ආදිය රූපයයි කියාද සිත නාමයයි කියාද මෙසේ වැටහීම් නාමරූප පරිච්ඡෙදඤාණයයි. සිත නිසා පය ක්‍රියා කරන බව වැටහීම පච්චය පරිග්ගහ ඤාණයයි.

එසවීමේදී පැවැති නාමරූප යැවීමට නො පැමිණ එතැන එතැනම නිරුද්ධ වූ බව ද, යැවීමේදී පැවැති නාමරූප පහත් කිරීමට නොපැමිණ එතැන එතැනම නිරුද්ධවීම ද ප්‍රකට වීමෙන් අනිත්‍ය ලක්ෂණය ද, ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙකින් පීඩා ලබන හෙයින් දුකයයි දුක්ඛ ලක්ෂණය ද ප්‍රකටව දත හැකි වෙයි. පය එසවීමේදී ද යැවීමේදී ද වායෝ ධාතුව ප්‍රකට වෙයි. පහත් කිරීමේදී ද තද කිරීමේදී ද පඨවි ධාතුව ප්‍රකට වෙයි. එසවීම් ආදිය කරනු කැමැති කල්හි උපදින චිත්ත කිරිය වායෝධාතුව නිසා ඒ ඒ ක්‍රියා කෙරන බවද වැටහෙනු ඇත. එසේ වැටහෙන කල්හි අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රකට වෙයි. සිටීම් හැරීම් පිළිබඳව ද මෙසේ ම ප්‍රකට වෙයි.

සක්මන් කිරීමේදී පහළ වූ නාම රූප දුක්ඛ සත්‍යය බව ද, ඒ නාම රූප ඉපදවීමේ පූර්වභව තෘෂ්ණාව සමුදය සත්‍යය බව ද, ඒ දෙකේ නිරෝධය නිරෝධය සත්‍යය බව ද, ඒ වටහා ගැනීමට කළ භාවනාව මාර්ග සත්‍යය බව ද ලෞකික ඥානයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙයි.

සක්මන් භාවනාවේ දී එක් පාදෙද්ධරණයක් විශුද්ධි මාර්ගයෙහි සකොටසකට බෙදා දක්වා තිබේ. උද්ධරණය, අතිහරණය, වීතිහරණය, වොස්සජනය, සන්නික්ඛෙපනය, සන්නිරුම්භනය යනු ඒ කොටස් හයයි. එහි උද්ධරණය නම්: පය එසවීමයි. අතිහරණය නම්: එස වූ පය තිබුණු තැන ඉක්මවා ඉදිරියට ගෙනයෑමයි. වීතිහරණය නම්: ඒ පය, පිහිටි පයෙහි හෝ වෙනත් කටු කණු ආදියක හෝ නොගටා සෙමෙන් ඉදිරියට යැවීමයි. වොස්සජනය නම්: පය බිමට පහත් කිරීමයි. සන්නික්ඛෙපනය නම්: පය බිම තැබීමයි. සන්නිරුම්භනය නම්: අනෙක් පය එසවීම සඳහා තැබූ පය තද කිරීමයි. සක්මන් භාවනාව විස්තර කරන ලද්දේ මේ අනුව බව දත යුතුයි.

විදර්ශනා වඩන යොගාවචරයා අවශ්‍යයෙන්ම සක්මන් භාවනාව ද කළ යුතුය. ''තලගුරු වෙහෙර වැසි ධම්මදින්න නම් වූ මහරහතන් වහන්සේ ගෙන් කමටහන් ගත් තමන් වහන්සේ ගේ ආචාර්‍ය්‍ය වූ උස්වැලි වෙහෙර වැසි මහානාග ස්ථවිරයන් වහන්සේ සක්මනට නැගී තුන්වැනි පියවරෙහි අග්‍රඵලය වූ අර්හත්වයට පැමිණියෝය.''

''සුස්සූසා සුත වඩ්ඪනී
සුතං පඤ්ඤාය වඩ්ඪනං
පඤ්ඤාය අත්ථං ජානාති
ඤාතො අත්ථො සුඛාවහො.''

(ථෙරගාථා බු: ජ: 58 පිට)

සැදැහැයෙන් දහම් දැන ගැනීමේ අදහසින් ඇහුන්කන් දීම සුත සම්පත්තිය වර්ධනය කරන්නේය. ගැඹුරු දහම් තැන්පත් කර ගැනීම වන සුත සම්පත්තිය ලෞකික ලෝකොත්තර ප්‍රඥාව වර්ධනය කරන්නේය. ප්‍රඥාවෙන් ලෞකික ලෝකොත්තර අර්ථයන් දැනගැනීමෙන් සියලු දුකින් නිදහස් වූ අමා මහ නිවන් සුවය අත්පත් වන්නේ ය.

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ සිසුවන් ගේ සඳුත්සාහයෙන් සැපයෙන, ගල්දූවේ ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම මධ්‍යස්ථානයෙන් නිකුත්වන උපදේශ පත්‍රිකාවන් ගේ විසිවෙනි පත්‍රිකාව මෙ සේ නිමහම් විය.

''චිරං තිට්ඨතු ලොකස්මිං සම්මා සම්බුද්ධ සාසනං''

මෙම භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා අංක 20, එච්. ඇම්. ගුණසේකර භාරකාර අරමුදල මගින් එම මැතිනියට පිං පිණිස කොළඹ 8, ප්‍රින්ටින් හවුස්හි මුද්‍රණය කර ධර්මදානය වශයෙන් නිකුත් කරන ලදී.

පුණ්‍යානුමෝදනා ස්තුතිය

ශ්‍රී කල්‍යාණි යෝගාශ්‍රම සංස්ථාවේ භාවනා උපදේශ පත්‍රිකා 20 පිළිවෙළින් මුද්‍රණ කරවා ධර්මදාන වශයෙන් පරිත්‍යාග කළ පුණ්‍යාත්මි සැමට පුණ්‍යානුමෝදනා පූර්වක ස්තුතිය මෙයින් පිරිනමනු ලැබේ.

අංක 1. ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම පුණ්‍යාධාර භාරකාර මණ්ඩලය.

අංක 2. ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම පුණ්‍යාධාර භාරකාර මණ්ඩලයේ සභාපති සත්ගුණවත් සුමන කරුණාරත්න මහත්මයා සහ එම ජැනට් කරුණාරත්න මහත්මාව.

අංක 3. ශ්‍රී ගුණවර්ධන යෝගාශ්‍රම පුණ්‍යාධාර භාරකාර මණ්ඩලයේ අධ්‍යක්ෂ අධිනීතිඥ ජයන්ත ද සිල්වා මහත්මයා සහ එම අසෝකා ද සිල්වා මහත්මිය.

අංක 4. රන්දෙඹේ පින්වත් ජී. පී. ද සිල්වා මහත්මයා සහ එම මහත්මිය.

අංක 5. රත්මලානේ 3 වන පටුමඟ, 25 නිවැසි සිසිර ජයලත් මහත්මයා සහ එම ශ්‍රියානි ජයලත් මහත්මිය ද එස්. පී. විජයරත්න මහත්මාව සහ දියණියන් වන රේනුකා සහ චන්ද්‍රිකා විජයරත්න මෙනෙවියන්.

අංක 6. සත්ගුණවත් සුමන කරුණාරත්න — ජැනට් කරුණාරත්න මවුපිය දෙපල.

අංක 7. කොළඹ 5, හැව්ලොක් පාර, 185/11 නිවැසි පින්වත් ආර්. එස්. සෙනෙවිරත්න මහත්මයා සහ එම මහත්මිය සහ එම්. එම්. සෙනෙවි-රත්න මැණියන් ඇතුළු තවත් හිතවත් පිරිසක්.

අංක 8. දෙහිවල ශ්‍රී දේවී මුද්‍රණාලයාධිපති මහේන්ද්‍ර සේනානායක මහත්මයා සහ එම මැතිණිය, දරු පිරිස හා සේවක පිරිස.

අංක 9. කොළඹ 3, ගෝල්පේස් ටෙරස්, 47 නිවැසි සත්ගුණවත් එන්. ජී. පී. පණ්ඩිතරත්න මහත්මයා.

අංක 10. කොළඹ 5, කිරුළ පාර, 120 නිවැසි පින්වත් මල්ලිකා දසනායක මහත්මාව.

අංක 11. කලුතර බෝධිභාරකාර මණ්ඩලය.

අංක 12. මීතිරිගල නිස්සරණ වන සංරක්ෂක මණ්ඩලයේ ගරු භාණ්ඩාගාරික එම්. බී. එස්. පෙරේරා මහත්මා.

අංක 13. සත්ගුණවත් ඩී. හේමසිරි විජයරත්න මැතිතුමා.

අංක 14. කොළඹ 5, උද්‍යාන පාර 12, නිවැසි පින්වත් හේමා ප්‍රේමදාස මහත්මාව සහ දරු පිරිස.

අංක 15 සිට 20 තෙක් පත්‍රිකා සය — එච්. ඇම්. ගුණසේකර මැතිණිය භාරකාර අරමුදල මඟින් සත්ගුණවත් යූ. එන්. ගුණසේකර මහත්මයා. පත්‍රිකා අංක 14 තෙක් මුද්‍රණය පිණිස කටයුතු සංවිධාන කළ පින්වත් සුමන කරුණාරත්න මහත්මයා.

එතෙක් මුද්‍රණය කළ ශ්‍රී දේවී මුද්‍රණාලයාධිපති මහේන්ද්‍ර සේනානායක මහත්මයා.

අංක 15 සිට 20 තෙක් සියල්ල මුද්‍රණය කොට ග්‍රන්ථය සම්පූර්ණ කර වූ පින්වත් යූ. එන්. ගුණසේකර මහත්මයා සහ එම මැතිණිය හා දරු පිරිස.

ප්‍රින්ටින් හවුස් මුද්‍රණාලයේ අධ්‍යක්‍ෂ පින්වත් අමරපාලි තිලකරත්න මහත්මයා, එහි කළමනාකාර පින්වත් අශ්විනී රණසිංහ මහත්මයා ඇතුළු කාර්‍ය මණ්ඩලය සහිත උපකාර-අනුග්‍රහ සැලසූ සැමට සියලු පැතුම් සඵල වී ආයුරාරෝග්‍ය සම්පත් හා ශාන්ත නිර්වාණ සම්පත් අත්වේවා. කර්මස්ථාන ප්‍රදීපය — භාවනා ග්‍රන්ථය සම්පූර්ණ කොට ධර්මදානය කිරීමේ පුණ්‍ය සම්භාරය එච්. ඇම්. ගුණසේකර මහත්මාවට අමා මහ නිවන් සුව පිණිසම හේතුවේවා.

මෙයට,

— සංස්කාරක —

එච්. ඇම්. ගුණසේකර මැතිනිය
භාරකාර අරමුදල මගින්
එම මැතිනියට පිං පැමිණවීම සඳහා
ධර්මදාන වශයෙන් නොමිළයේ බෙදා හරින ලදී.

එච්. ඇම්. ගුණසේකර භාරකාර අරමුදල

මගින්

එම මැතිණියට පිං පැමිණවීම සඳහා

ධර්මදාන වශයෙන් නොමිලයේ බෙද හරින ලදී.

මුද්‍රණය

ප්‍රින්ටින් හවුස්

කොළඹ 8.